



El Proyecto de Vida en Mis Felices Años Dorados: Un proceso de Empoderamiento a través de la Educación Comunitaria

Autores

Juan Sebastián Malagón Rodríguez

jsmalagon@universidadmayor.edu.co

Libia Natali Montaña Ariza

lnmontano@universidadmayor.edu.co

Modalidad de Trabajo de Grado Monografía Científica Según Acuerdo 098 del 2021 para
Optar por el Título Trabajadores Sociales

Director

Delio Manuel Sarmiento Acevedo

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

Facultad de Ciencias Sociales

Programa de Trabajo Social

Bogotá, D.C.

2025

Resumen

El envejecimiento poblacional en Colombia ha intensificado la necesidad de buscar estrategias que favorezcan una vejez activa, autónoma y participativa. Por ello, esta investigación cualitativa tiene como objetivo comprender el aporte de la educación comunitaria al proyecto de vida de las mujeres mayores, mediante el empoderamiento generado en el Grupo Mis Felices Años Dorados en Suba, Bogotá. A través de la metodología de Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez, se desarrollan tres momentos: la definición del fenómeno a investigar, el trabajo de campo y la identificación de patrones culturales. De igual manera, se aplican técnicas como la entrevista semiestructurada, el grupo focal y observación participante, y se lleva a cabo un análisis basado en elementos de la teoría fundamentada.

Los resultados evidencian que la educación comunitaria permite a las participantes resignificar su vejez, fortalecer vínculos, y proyectar nuevos propósitos de vida, desafiando prejuicios y estereotipos. Igualmente, se identifica el empoderamiento como un proceso progresivo que favorece la autogestión y el reconocimiento de capacidades dentro de un escenario comunitario. Con estos hallazgos, la investigación aporta al debate sobre el envejecimiento activo y la vejez digna, desde una perspectiva de género, donde se tenga en cuenta la educación comunitaria como un componente esencial en las políticas públicas que promuevan el bienestar y la participación de las personas mayores.

Palabras claves: Mujer mayor, educación comunitaria, proyecto de vida, empoderamiento y resignificación.

Abstract

Population aging in Colombia has intensified the need to seek strategies that promote an active, autonomous, and participatory old age. For this reason, this qualitative research aims to understand the contribution of community education to the life projects of older women through the empowerment generated in the group Mis Felices Años Dorados in Suba, Bogotá. Following the methodology of Elssy Bonilla and Penélope Rodríguez, the study unfolds in three phases: defining the phenomenon to be investigated, conducting fieldwork, and identifying cultural patterns. Techniques such as semi-structured interviews, focus groups, and participant observation are employed, with an analysis based on elements of grounded theory.

The findings reveal that community education enables participants to reframe their experience of aging, strengthen social bonds, and project new life purposes, challenging prevailing prejudices and stereotypes. Empowerment is also identified as a progressive process that fosters self-management and the recognition of individual capacities within a community context. Based on these findings, the research contributes to the ongoing debate on active aging and dignified old age from a gender perspective, emphasizing the importance of community education as a key component in public policies aimed at promoting the well-being and participation of older adults.

Keywords: Older women, community education, life project, empowerment, resignification.

Dedicatoria

A mi mamá, quien desde pequeño me ha enseñado y demostrado que la mejor forma de afrontar la vida es desde el amor y la compañía de quienes queremos. A mi papá, a quien le agradezco su gran esfuerzo por nosotros en la niñez.

A mis abuelas y abuelo, quienes con sacrificio y amor sacaron adelante a toda una familia. A mis hermanas, que desde pequeño han estado conmigo, compartiendo risas, juegos, lágrimas y sueños.

Al amor, Valentina, a quien admiro profundamente, y que se convirtió en la persona junto a la cual me permití ser yo; que me abrazó y me acogió desde su ternura y fortaleza para afrontar la vida.

A mis amigas Libia y Paula, que con su compañía han hecho el camino más ligero y lleno de alegría.

A Baloo, mi perro, mi soporte, quien todos los días, con su mirada, me hace sentir comprendido, escuchado y acompañado.

Juan Sebastián Malagón Rodríguez

A mi madre, que desde su amor y paciencia me ha permitido formarme como la persona que hoy en día soy. A mí hermano, quien ha sido una compañía y apoyo, y desde que tengo memoria, siempre ha estado para mí.

A mi Michi, por quien siento un amor inmenso, y que con su cariño y ternura me ha acompañado durante largas noches.

A mis amigos, cuya compañía y consejos me motivan y me permiten disfrutar del camino.

Y a Sebastián, mi amigo y compañero, quien me enseñó que siempre hay motivos para reír.

Libia Natali Montaña Ariza

Agradecimientos

Agradecemos primeramente a cada una de las mujeres del Grupo Mis Felices Años Dorados, quienes nos acogieron desde las risas, la compañía y resiliencia para afrontar la vida, y demostrarnos que la vejez es un momento de felicidad y esperanza.

Agradecemos a nuestro tutor Delio Sarmiento, quien estuvo presente en cada momento, mostrándonos un compromiso absoluto, apoyándonos y motivándonos de inicio a fin, siempre desde la confianza que depositó en nosotros.

Nos agradecemos a nosotros mismos, por haber compartido estos cuatro años, en los que hemos formado una amistad que nos ha permitido aprender, resistir y acompañarnos en todos los momentos vividos.

Agradecemos a la Universidad Pública, que nos acogió con generosidad y nos abrió la puerta para convertirnos en personas que ahora entienden y afrontan el mundo de forma diferente gracias a ella.

Finalmente, agradecemos profundamente al Trabajo Social, que nos ha enseñado a cuestionar y a cuestionarnos en la forma en que vivimos y habitamos el mundo.

Índice de Contenido

Contenido

Introducción.....	13
Primer Momento: Definición de la Situación a Investigar.....	15
Exploración de la Situación Social.....	15
Planteamiento del Problema.....	17
Pregunta de Investigación.....	19
Objetivos.....	19
Justificación.....	20
Aproximación Teórica.....	23
Aproximación al Contexto.....	38
Diseño Metodológico.....	43
Enfoque de la Investigación.....	43
Etapas de la Investigación.....	44
Paradigma Comprensivo Interpretativo.....	44
Método Investigativo: Teoría Fundamentada Sistemática.....	45
Técnicas e Instrumentos de Recolección.....	47
Configuración de la Muestra.....	49
Segundo Momento: Trabajo de Campo.....	52
Recolección de los Datos Cualitativos.....	52
Organización de la Información.....	54
Proceso de Categorización.....	54
Tercer Momento: Identificación de Patrones Culturales.....	58
Análisis e Interpretación de los Datos.....	58
Paso 1: Codificación Abierta.....	59
Paso 2: Codificación Axial.....	84
Conceptualización Inductiva.....	100
Discusión Final.....	115
El desafío del Trabajo Social frente al descontento de las personas mayores.....	115

La ambivalencia entre lo humano y lo profesional: Reconociendo la resistencia de la persona mayor desde el Trabajo Social.....	116
Nuevas formas de habitar el mundo desde la vejez: Los vínculos y la felicidad.....	117
Productos de la Investigación.....	118
Conclusiones y Recomendaciones.....	119
Conclusiones.....	119
Recomendaciones.....	123
Al Grupo Mis Felices Años Dorados.....	123
A la Escuela de Artes y Saberes Expresiones.....	123
A la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.....	124
A la Profesión de Trabajo Social.....	124
Referencias.....	126
Apéndices.....	135

Índice de Tablas

Tabla 1. Técnicas e Instrumentos de Recolección

Tabla 2. Matriz Final de Categorización Deductiva/Inductiva

Índice de Figuras

Figura 1. Localidad de Suba

Figura 2. Grupo Mis Felices Años Dorados

Figura 3. Etapas de la Investigación Cualitativa

Figura 4. Mujeres del Grupo Mis Felices Años Dorados

Figura 5. Inmersión en Mis Felices Años Dorados

Figura 6. Desarrollo del Grupo Focal

Figura 7. Taxonomía de Educación Comunitaria

Figura 8. Taxonomía de Proyecto de Vida

Figura 9. Taxonomía de Empoderamiento

Figura 10. Taxonomía de Relación entre Categorías

Figura 11. Envejecimiento Activo en Mis Felices Años Dorados

Figura 12. Vínculos en Mis Felices Años Dorados

Índice de Apéndices

Apéndice A. RAE de Antecedentes

Apéndice B. Caracterización Mis Felices Años Dorados

Apéndice C. Diarios de Campo

Apéndice D. Archivo Fotográfico

Apéndice E. Protocolo de Grupo Focal

Apéndice F. Transcripción de Grupo Focal

Apéndice G. Asistencia y Consentimiento Grupo Focal

Apéndice H. Guión de Entrevista

Apéndice I. Consentimiento Entrevistas

Apéndice J. Transcripción Entrevistas

Apéndice K. Matrices de Categorización

Apéndice L. Albúm de Sueños Mis Felices Años Dorados

Apéndice M. Propuesta de Artículo de Investigación

Apéndice N. Certificado de Culminación Grupo Mis Felices Años Dorados

Apéndice Ñ. Certificado de Culminación Escuela de Artes y Saberes Expresiones

Introducción

La educación comunitaria, es un enfoque de aprendizaje que está caracterizado por la actuación autónoma de las comunidades, y que posibilita la transformación de vidas y realidades sociales (Cieza, 2006). Este concepto ha tomado fuerza en el contexto de América Latina, y específicamente en Colombia es posible encontrar cada vez más experiencias transformadoras a través de la educación comunitaria. Un ejemplo de ello es el proceso de educación comunitaria “*Resistencia campesina al extractivismo en el páramo de Pisba*” (Yague, E, 2012), el cual fue una propuesta educativa desarrollada en Boyacá, en 2012, por medio de la cual se alcanzó una serie de transformaciones, ya que se logró la organización comunitaria en torno a problemáticas extractivistas que enfrentaba el territorio de Tasco, allí se evidenció que mediante la educación comunitaria es posible adelantar procesos formativos que generan acciones de resistencia y de concientización.

Es así como la presente investigación de corte cualitativo se hace relevante, ya que busca comprender cómo la educación comunitaria contribuye al proyecto de vida de las mujeres mayores mediante el empoderamiento que se genera en el grupo Mis Felices Años Dorados, el cual está articulado con la Escuela de Artes y Saberes Expresiones en Suba, Bogotá, esto durante el periodo comprendido entre 2024-II a 2025-I.

A través de la metodología propuesta por Elssy Bonilla, se establecen tres momentos principales, la definición de la idea a investigar, el trabajo de campo y la identificación de patrones culturales; Para comenzar se realiza una exploración de la idea de investigación, que comprende la revisión de antecedentes distritales, nacionales e internacionales, a partir de ello, se observa que la educación comunitaria tiene un impacto en el desarrollo personal y social, incidiendo en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Considerando lo anterior, se plantean los objetivos específicos, con los cuales se pretende describir los procesos realizados en el grupo, comparar la percepción del proyecto de vida antes y después de ingresar al mismo, y, por último, interpretar las relaciones sociales que se gestan en este espacio. Para alcanzar estos objetivos, se desarrolla un marco teórico que tiene como categorías principales la educación comunitaria, el proyecto de vida y lo referente al empoderamiento desde diferentes dimensiones, que son vitales para entender las dinámicas que configuran los procesos de empoderamiento en la vejez. Además de esto, se aborda el tema de ser persona mayor desde aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Asimismo, se establece el marco contextual del presente estudio, en el que se aborda lo relacionado con la localidad de Suba, la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, y el Grupo Mis Felices Años Dorados. Posteriormente, se describe el diseño metodológico, el cual presenta un enfoque cualitativo, enmarcado en el paradigma comprensivo interpretativo, el cual se sitúa desde el método de la teoría fundamentada. Asimismo, se detallan las técnicas e instrumentos de recolección de información, y la configuración de la muestra.

Como segundo momento, se ubica el trabajo de campo, parte fundamental de la investigación, en el que se desarrolla el proceso recolección, organización y categorización de la información, elementos esenciales para estructurar los datos de manera coherente y facilitar el posterior análisis de los patrones emergentes, lo que permite dar paso al tercer momento: la identificación de patrones culturales.

En este tercer momento, se realiza la interpretación de los datos recolectados, donde se utilizan elementos de la teoría fundamentada para el análisis de la información. Esto se desarrolla mediante dos procesos: la codificación abierta y axial, las cuales dan paso al procedimiento de conceptualización inductiva, que es desarrollado mediante la codificación selectiva. Posterior a ello, se lleva a cabo una discusión final, en la que se retoman algunas categorías centrales del estudio, para problematizarlas en torno a los retos que supone la vejez en la sociedad actual, reflexionando acerca del papel del Trabajo Social y la persona mayor.

Después de esto, se presentan los productos desarrollados por los investigadores como resultado del trabajo realizado, los cuales son: una propuesta de artículo científico y el álbum del Grupo Mis Felices Años Dorados. Por último, se plantean las conclusiones sobre el proceso investigativo, donde se logra comprender el aporte que tiene la educación comunitaria como una herramienta de empoderamiento que permite y facilita a las mujeres mayores plantearse y realizar un proyecto de vida en la vejez. Asimismo, se realizan recomendaciones al grupo Mis Felices Años Dorados, la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca, y la profesión de Trabajo Social.

Primer Momento: Definición de la Situación a Investigar

Tal como lo plantean Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez (1997), este es el primer momento en el proceso de investigación cualitativa, donde se abordan dos aspectos fundamentales que son: Exploración de la situación problema y el diseño metodológico (p.75). Según lo anterior, en el siguiente apartado se encuentra la exploración de la situación social, planteamiento del problema, pregunta de investigación, objetivos del estudio, justificación, aproximación teórica, aproximación al contexto y el diseño metodológico en general.

Exploración de la Situación Social

Esta etapa del estudio según Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez (1997), se convierte en un requisito indispensable para determinar las propiedades del fenómeno a estudiar (p.77). Esto sirve como punto de partida para la comprensión de la realidad social investigada. Con lo cual, se comienza el proceso investigativo estableciendo estudios previos, los cuales son fundamentales ya que se reconoce el contexto actual del objeto de estudio a nivel internacional, nacional y local.

En la presente investigación fue necesario explorar y realizar una identificación acerca de otros estudios que se enmarquen en la educación comunitaria en la persona mayor, para ello, se llevó a cabo búsquedas a nivel internacional, nacional y local, con el fin de reconocer antecedentes relevantes que ubiquen el presente estudio dentro de un marco de referencia más amplio, como parte de este proceso, se elaboró una RAE (ver Apéndice A), que incluyó 15 documentos: 6 internacionales, 5 nacionales y 4 distritales. De este análisis se destacaron los tres antecedentes más relevantes, en relación con la importancia de la educación y participación de la persona mayor.

En el contexto internacional se encontró el artículo titulado: *Intervención educativa comunitaria para un envejecimiento activo y con calidad de vida*, donde (Aguilera et al., 2021) elaboraron una intervención educativa comunitaria que contribuye a un envejecimiento activo y con calidad de vida en los adultos mayores del Consejo Popular Falcón-Miller de Cuba del municipio Placetas, Villa Clara, Cuba. Los autores realizaron una investigación acción-participación entre septiembre de 2019 a junio de 2020. En donde emplearon métodos teóricos, análisis documental, entrevistas a dirigentes locales y cuestionarios a adultos

mayores. Se obtuvo como resultado el diagnóstico de potencialidades y carencias en el consejo popular para fortalecer la calidad de vida en los adultos mayores que residen en la demarcación, y las necesidades de capacitación de algunos dirigentes locales, por lo que se elaboró una intervención educativa que responde a indicadores de salud, seguridad, participación, información y conocimientos en los diversos ámbitos (Aguilera et al., 2021).

La investigación anterior da bases para comprender cómo la educación comunitaria puede ser un elemento clave en la calidad de vida y la promoción del envejecimiento activo de la población mayor, ya que se destaca el proceso pedagógico como herramienta fundamental para el bienestar tanto físico como emocional, en todas las etapas de la vida.

En el contexto nacional, se presenta un artículo titulado: *Revisión documental de las oportunidades de participación de las personas mayores de Medellín (Colombia)*, realizado por Robledo Marín, C. A. (2015). Por medio de este, el autor pretende rastrear el concepto de participación de personas mayores en la legislación para la identificación de oportunidades de inclusión en la ciudad de Medellín, a través de la revisión documental de tratados y acuerdos internacionales, así como leyes, decretos y políticas de carácter nacional y municipal. (Marín, 2015). Esta investigación tuvo como resultados que los mayores de la ciudad empiezan a tener una idea más clara de la trascendencia de su vinculación a la participación social y comunitaria, apoderándose de su rol en la sociedad y contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida.

Por último, en el contexto local de Bogotá, se presenta el proyecto aplicado: *Fortalecimiento de la autonomía en el adulto mayor para mejorar su participación en la comunidad Barrio Govaroba (Bogotá D.C.)*, desarrollado por Rivas, G. A. (2020), en donde presentan un proyecto de intervención social enfocado en el fortalecimiento de la autonomía y participación social del adulto mayor, a través de diversas estrategias como: Talleres temáticos, actividades lúdicas de integración, y demás, donde los resultados evidenciaron que la participación activa de los adultos mayores en cualquier espacio se vuelve un medio indispensable para fortalecer su sentido de pertenencia y bienestar, además de contribuir al afianzamiento social y comunitario.

Los textos mencionados resultan relevantes para la investigación actual, ya que abordan la participación como un elemento fundamental para esta población, lo cual se refleja en la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, la cual realiza un fortalecimiento de la participación de la persona mayor en el escenario social y comunitario, por medio de la

aprobación de los saberes populares, es posible un empoderamiento de las mujeres mayores, quienes se encuentran en un espacio en el cual sus experiencias, conocimientos y sentires son valiosos. Esto es de vital importancia cuando se reconoce que la localidad de Suba es un territorio extenso y diverso, y que, específicamente en la UPZ Tibabuyes, en donde se desarrolla la investigación, hay un mayor porcentaje de mujeres, que están aumentando su participación local cada día más. Tomando esto en cuenta, se resalta que, en el grupo Mis Felices Años Dorados, se reconocen mujeres mayores lideresas, además de esto, activas y participativas en los escenarios comunitarios, estas características permiten afianzar la relación que tiene este grupo con su territorio, generando un sentido de pertenencia y fomentando cada vez más que otras mujeres de la comunidad quieran participar en este tipo de espacios.

Planteamiento del Problema

La presente investigación surge a partir de los intereses y motivaciones de los investigadores por las personas mayores, debido a que, desde diferentes espacios académicos y personales, estas han dejado una huella significativa en la formación integral de los mismos, motivándolos a reconocer y visibilizar los aportes, sueños, experiencias y saberes de este grupo poblacional, los cuales son fundamentales para fortalecer su papel en la construcción de la sociedad actual. A partir de ello, es indispensable identificar las problemáticas y dificultades que enfrentan en esta etapa de vida, ya que el reconocimiento y comprensión de estas resulta esencial para consolidar procesos que fortalezcan su participación activa y el ejercicio pleno de sus derechos.

En este sentido, actualmente se evidencia que el constante cambio demográfico y cultural ha generado una serie de problemáticas y desafíos en relación a la persona mayor, quien está expuesta a situaciones de abandono, segregación y discriminación social, a esto se le suma que el paso del tiempo genera la disminución de la salud física y mental, lo que puede ocasionar en la persona mayor dificultades para la adaptación y formación de relaciones sociales significativas, situaciones que se ha demostrado, afectan el autoestima y la vida cotidiana de los mayores. Siguiendo esta idea, Iacub & Arias (2010), mencionan que, esta es una población sujeta a estereotipos negativos, que generan en el viejo un proceso de desempoderamiento, lo que dificulta la adquisición de logros y metas en esta etapa de vida, dejando de plantearse formas de aprender, ser y hacer, así como aspiraciones y oportunidades de desarrollo personal.

Por otra parte, el estudio se enfoca en las mujeres mayores, ya que específicamente esta población, ha estado sujeta a una opresión histórica, que las ha hecho enfrentar una serie de desigualdades que van desde lo social, económico y cultural, lo que se evidencia en problemáticas como: la asignación de un rol de cuidadora, la violencia de género, la dificultad para participar en espacios de toma de decisiones y demás, situaciones que han impedido a la mujer aspirar a una vida más allá del ámbito privado.

Asimismo, las dificultades antes mencionadas han ocasionado que la persona mayor, especialmente la mujer mayor, sea percibida socialmente como una sujeta sin sueños o aspiraciones propias, lo que se refleja en la idea comúnmente aceptada de que esta población no cuenta con un proyecto de vida. Esto se debe en gran parte a los imaginarios sociales asociados a la vejez que la vinculan con un periodo de pasividad, dependencia y pérdida de autonomía, invisibilizando su capacidad y potencial para aportar en diferentes escenarios.

Cabe destacar que, el presente estudio surge en un contexto comunitario, en donde la Escuela de Artes y Saberes Expresiones y el Grupo Mis Felices Años Dorados juegan un rol fundamental, realizando procesos de educación comunitaria con las mujeres mayores del barrio la Gaitana y sus alrededores. Con base en lo anterior, durante la exploración de antecedentes, se evidencia una falta de información sobre las iniciativas de educación comunitaria con personas mayores, especialmente en el ámbito distrital. En Bogotá, aunque se reconocen los beneficios de la participación activa y aprendizaje en la vejez, persisten vacíos significativos en la documentación de la temática abordada en el presente trabajo investigativo.

Asimismo, se encuentran carencias en la parte normativa, en donde la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez de Bogotá D.C 2010-2025, no considera la educación comunitaria como una alternativa a la demanda educativa en la ciudad, limitándose a reconocer solo los procesos pedagógicos institucionales de carácter formal. Esto genera una problemática a nivel distrital, ya que se dificulta la creación de programas, iniciativas y estrategias necesarias para la vinculación de las personas mayores a espacios de formación y participación que surgen de forma autónoma en los contextos locales.

Por lo mencionado anteriormente, se hace necesario comprender cómo esta apuesta pedagógica podría contribuir a la mujer mayor, y asimismo, en qué medida puede aportar a la construcción de un proyecto de vida, mediante los procesos de empoderamiento en las participantes.

A partir del planteamiento anterior, se establece la pregunta que guiará el presente proceso de investigación.

Pregunta de Investigación

¿Cómo la educación comunitaria aporta al proyecto de vida de las mujeres mayores mediante el empoderamiento que surge en el grupo Mis Felices Años Dorados, articulado a la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, en la localidad de Suba, durante el periodo comprendido entre el 2024-II y 2025-I?

Objetivos

Objetivo General

Comprender cómo la educación comunitaria aporta al proyecto de vida de las mujeres mayores mediante el empoderamiento que surge en el grupo Mis Felices Años Dorados, articulado a la Escuela de Artes y Saberes Expresiones de Suba, durante el periodo comprendido entre el 2024-II y 2025-I.

Objetivos Específicos

1. Identificar las características del proceso de educación comunitaria al interior del Grupo Mis Felices Años Dorados, articulado a la Escuela de Artes y Saberes Expresiones ubicada en la localidad de Suba.
2. Comparar la percepción de las mujeres mayores con relación a su proyecto de vida antes y después de articularse al Grupo Mis Felices Años Dorados, en términos del empoderamiento adquirido.
3. Interpretar como las relaciones interpersonales aportan a la cotidianidad de las mujeres mayores en el espacio del Grupo Mis Felices Años Dorados, a partir del proceso de educación comunitaria.

Justificación

La presente investigación tiene como propósito comprender cómo la educación comunitaria aporta al proyecto de vida de las mujeres mayores que hacen parte del grupo Mis Felices Años Dorados, partiendo de sus experiencias, percepciones y sentires con relación al proceso comunitario del cual hacen parte. A partir de esta premisa, es necesario reconocer la trascendencia social que tiene la educación comunitaria como un medio para la transformación individual y colectiva de las personas mayores mediante el empoderamiento, y a su vez, entender la importancia que representa el proyecto de vida en la vejez, ya que según el Ministerio de Salud y Protección Social (2015), aporta a las “fortalezas humanas como autoestima, resiliencia, optimismo, bienestar subjetivo y satisfacción con la vida, durante el curso de vida”. Por ende, puede convertirse en una herramienta de autorrealización que motiva y le da sentido a la cotidianidad de esta población.

En consecuencia, atender las necesidades de los mayores es importante, dado que Colombia está atravesando un cambio demográfico caracterizado por un proceso de envejecimiento acelerado, en donde, para 2023, se registraron 7'610.671 personas mayores, lo que representaba el 14,5 % de la población colombiana, según datos del DANE; de esta cifra, el 55% son mujeres mayores. Por ello, en la sociedad actual es primordial garantizar las condiciones necesarias para una vejez digna a una población creciente que enfrenta diversas problemáticas a nivel social y cultural. Es acá donde la educación comunitaria aparece como un medio alternativo para influir en los contextos que habitan las personas mayores, ya que se vuelve una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida en áreas como las mencionadas por Schalock y Verdugo (2007), las cuales son: el bienestar emocional y físico, relaciones interpersonales, desarrollo personal, autodeterminación, inclusión social y derechos. Estos son aspectos esenciales para los procesos de empoderamiento en esta etapa de vida.

En cuanto al aporte que tiene este estudio en el aspecto normativo, sustenta la necesidad de incluir la educación comunitaria dentro de las políticas públicas enfocadas a la persona mayor, como una estrategia válida para el mejoramiento de su calidad de vida, reconociendo su potencial como medio para la participación y el ejercicio pleno de sus derechos; Estos aspectos son relevantes ya que se enmarcan directamente en la promoción del Envejecimiento Activo, aspecto al que Colombia le está apostando actualmente en todas sus políticas sociales.

Asimismo, esta investigación aporta al fortalecimiento de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez en Colombia (2022-2031), en su eje estratégico número 6, titulado *Educación, formación e investigación para enfrentar el desafío del envejecimiento y la vejez*, específicamente en su línea de acción número 5; *Promover la investigación relacionada con la vejez y el envejecimiento*, la cual está encargada de aumentar la producción intelectual (productos de ciencia, tecnología e innovación) relacionada con temáticas de envejecimiento y vejez. En este sentido, el presente estudio genera conocimiento relevante enfocado en los procesos de empoderamiento a través de la educación comunitaria, en los cuales se evidencia cómo esta práctica contribuye a la construcción del proyecto de vida en la vejez, herramienta fundamental para afrontar los desafíos que supone esta etapa de vida en Colombia.

Siguiendo esta idea, este trabajo investigativo aporta a la visibilización e inclusión de procesos pedagógicos autogestionados a nivel distrital, lo cual es clave para la creación de la próxima Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez de Bogotá D. C., considerando que la actual se encuentra próxima a finalizar. Tal como se evidenció en el planteamiento del problema, aún persisten vacíos significativos, por lo que esta apuesta es fundamental para el desarrollo de la dimensión educativa dentro de las políticas públicas.

Ahora bien, desde la disciplina de Trabajo Social, esta investigación permite reafirmar el rol ético-profesional de la misma, como una disciplina comprometida en visibilizar los procesos comunitarios que promueven el reconocimiento del sujeto mayor, aportando elementos clave para resignificar a las personas mayores (especialmente las mujeres) como actoras sociales con capacidad de agencia y transformación.

Por otra parte, el estudio busca aportar al Trabajo Social una comprensión más profunda de este curso de vida, haciendo énfasis en una visión comunitaria y de género, en donde, el profesional reconozca la vejez como un periodo de felicidad, aprendizaje y resistencia; lo cual es útil para generar intervenciones desde una mirada integral, premiando procesos que empoderen a la persona mayor desde sus propias capacidades y saberes.

Para continuar, se debe resaltar que la metodología utilizada por los investigadores tiene una utilidad significativa para el trabajo social y las distintas ciencias sociales, ya que, a partir del análisis minucioso de los datos, permite establecer categorías que emergen de las voces de la comunidad. Estas categorías abren la posibilidad de comprender la vejez desde una perspectiva más amplia, propiciando nuevos caminos de investigación que profundicen

en áreas de conocimiento poco abordadas. Entre estas se destacan temas como el proyecto de vida, la resignificación de esta etapa desde las propias experiencias de las personas mayores, la importancia de procesos educativos innovadores, la autogestión y la resiliencia colectiva. Esto resulta primordial para construir miradas integrales y reflexivas acerca del envejecimiento, que contribuyan a cambiar imaginarios sociales, y a su vez, repensar las prácticas profesionales orientadas hacia los mayores.

En cuanto al aporte que tiene esta investigación a la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, se destaca que, se contribuye a la visibilización de los procesos desarrollados por la entidad, los cuales cumplen con el objetivo institucional que es promover la transformación de la población a través de espacios de educación informal y comunitaria. Por lo tanto, el presente trabajo reafirma el cumplimiento de este legitimando, a su vez, el impacto que la Escuela tiene en la comunidad, específicamente en las mujeres mayores. Asimismo, este estudio refleja los procesos que se desarrollan en la institución, lo que posibilita que puedan ser replicados en contextos similares.

Por último, es vital mencionar el aporte al Grupo Mis Felices Años Dorados, en donde, este proceso investigativo reconoce y valida las voces de las mujeres mayores, lo cual es fundamental, ya que les permite compartir y reflexionar acerca de sus experiencias, facilitando en ellas la apropiación de su vida. Por otra parte, el estudio sirve para que las mujeres mayores del grupo se reconozcan como sujetas activas con derechos, con capacidad de agencia, autonomía y liderazgo, que construyen su proyecto de vida en torno a su bienestar personal, desde la toma de conciencia sobre sus habilidades, el contexto que habitan y su capacidad para resistir mediante espacios autónomos, en donde son ellas quienes generan su propio cambio.

Aproximación Teórica

La presente investigación toma gran relevancia actualmente, ya que Colombia está atravesando por un crecimiento demográfico acelerado, dado que según el Ministerio de Salud y Protección Social “En Colombia, entre 1985 y 2020, la proporción de adultos mayores pasó del 6,9 % al 13,8 %, con lo cual se evidencia que la población colombiana se ha envejecido y continuará haciéndolo hasta alcanzar una proporción superior al 16 % para 2030. El índice de envejecimiento refleja un acelerado crecimiento de la población adulta mayor respecto a los niños, niñas y adolescentes” (2021), lo que quiere decir que las tasas de natalidad y mortalidad están disminuyendo, lo que permitirá que la población de personas mayores de Colombia aumente considerablemente en las próximas generaciones. Es por esto que los próximos gobiernos enfrentarán un gran reto en cuanto a la garantía de calidad de vida de esta población.

Para entender esta problemática, se requiere una fundamentación teórica robusta que permita situar la investigación dentro de un marco de referencias conceptuales y teóricas, las cuales serán útiles para el desarrollo del estudio. Es así como esta aproximación teórica se estructura a través de los temas de: Educación, educación comunitaria, personas y mujeres mayores, proyecto de vida y empoderamiento. A continuación, se comenzará por contextualizar acerca de la formación que recibe esta población, es por ello que en un primer momento se debe reconocer que es la educación.

Aprendizaje en la Vejez: La Educación y Educación Comunitaria

El concepto de **educación** es polisémico, se ha desarrollado como un fenómeno, disciplina, objeto de estudio, entre otros. Esta se puede definir como “un proceso por medio del cual el ser humano adquiere distintas herramientas para su inserción en la sociedad y su realización personal” (Sánchez, M. C., & Araya, R. G., 2012). De esta forma, se entiende que la educación es una necesidad fundamental, ya que sin ella no habría oportunidad para que las personas se formen en sociedad.

Otro aporte al concepto es el de María Loreto (2020) quien hace una revisión de diversos autores para concluir que la educación es un fenómeno sociocultural universal, que implica la transmisión del conocimiento. Dicha transmisión se desarrolla en la medida que los viejos enseñan la cultura a los más jóvenes de la sociedad. Su importancia radica en que sin ella no es posible el desarrollo de los individuos y su vida en comunidad.

Ahora bien, relacionando el contexto de Mis Felices Años Dorados y la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, es necesario reconocer que es la comunidad, ya que es por medio de ella que es posible la educación.

El concepto de **comunidad** ha sido comprendido de múltiples maneras a lo largo de la historia, para el presente proyecto se considera pertinente traer a colación lo propuesto por Phil Bartle (2007), quien la define como ese “conjunto de interacciones y comportamientos humanos que tienen un sentido y expectativas entre sus miembros. No sólo acciones, sino acciones basadas en esperanzas, valores, creencias y significados compartidos entre personas” (p. 2). Es importante reconocer con ello que más allá de personas que pueden compartir un espacio o un interés, la comunidad es una oportunidad para que sus miembros creen una esperanza colectiva, y que a partir de las individualidades se logre construir un propósito y una identidad colectiva.

Considerando lo anterior, la definición de comunidad se relaciona directamente al Grupo Mis Felices Años Dorados, que, a pesar de tener grupo en su nombre, se reconoce más como una comunidad que comparte experiencias, saberes y aprendizajes diarios, todo ello con un sentido para todas, el de ser felices y disfrutar de la vejez, por lo que la comunidad es percibida como un medio para ser felices, para disfrutar y generar relaciones significativas. Todas estas acciones surgen a partir de un proceso fundamental, la educación comunitaria, es por ello que es necesario contextualizar acerca de la misma.

La **educación comunitaria** es una forma de aprendizaje que involucra a todos los miembros de la comunidad, en ella se prioriza el conocimiento adquirido a través de la experiencia, para José Cieza García (2006) esta tiene el objetivo de crear y promover las condiciones necesarias para la actuación autónoma de las comunidades, con ella es posible la transformación de vidas y realidades sociales a través de una visión no tradicional de la educación y la reflexión crítica. Esta definición supone que en la educación comunitaria existe un carácter formativo y a su vez emancipador en los sujetos sociales, el cual les permite el cambio social e individual.

El carácter formativo de la educación comunitaria se basa en 3 supuestos básicos que se relacionan estrechamente entre sí (Cieza, J. 2006), estos son “*Una formación desde y para la comunidad*”, en la cual se destaca que esta generación e intercambio de conocimientos se realiza de una forma horizontal, en la que se premia el saber de los actores comunitarios; En segundo lugar, “*una formación en la comunidad*”, en la cual este saber se destaca a un nivel

externo, generando que el Estado y otras instituciones reconozcan este tipo de formación; Por último, *“una formación con y por la comunidad”*, que se refiere al papel de los líderes y otros actores sociales que pueden participar del proceso formativo, sin dejar de lado la horizontalidad del mismo. Con estos supuestos es posible evidenciar que este proceso pedagógico busca un aprendizaje integral, en el cual todos los actores sociales puedan contribuir para el bienestar colectivo.

Sobre el **liderazgo en la educación comunitaria**, se establece este como un aspecto fundamental, ya que, según Maritza Montero (2003), el liderazgo comunitario se establece como algo inevitable, es un rol no autoritario, ya que se da prioridad a intereses colectivos sobre los intereses individuales, siendo la democracia principio para este fin. Además de esto, Montero habla del liderazgo transformador, un tipo de liderazgo que tiene un gran componente afectivo, en el cual se prioriza la participación de todos los miembros de la comunidad.

Por otro lado, José Cieza (2006), toma elementos de Quintana Cabanas, para afirmar que la educación comunitaria se encuentra en el ámbito disciplinar de la Pedagogía Comunitaria, basada en acciones formativas que contribuyan a la promoción de los recursos humanos comunitarios, con esto es posible conseguir transformaciones sociales, culturales, económicas y políticas. Este aporte indica que la educación comunitaria puede ser un medio que permite transformaciones sociales de todo tipo, y más importante, que estas tienen lugar desde la participación de los actores sociales.

Ahora bien, en relación con América Latina, este ha sido un contexto donde, según Essomba (2019), *“la práctica de la educación comunitaria ha tomado más fuerza, con dos principios claros... la necesidad de un cambio profundo en la metodología educativa, y un trabajo educador a largo plazo para la emancipación individual y colectiva de los participantes”* (p. 2). Es fundamental reconocer este contexto, ya que las características propias de los países latinoamericanos, y en este caso, de Colombia, generan que la educación comunitaria se perciba de una forma particular, sobre todo en grupos poblacionales como las mujeres, quienes históricamente han sido sujetas a múltiples opresiones, por lo que este carácter emancipador toma más fuerza.

En esta vía, Essomba (2019), plantea que este enfoque contribuye a la reconstrucción de vínculos significativos entre quienes comparten el mismo espacio y tiempo, creando redes fructíferas más allá de las islas de exclusión. Esto se relaciona necesariamente a la población

que es sujeto de estudio, la persona mayor, quien está caracterizada por ser sujeto de exclusión, discriminación y otras problemáticas ligadas a esta etapa de vida, por ello, a continuación, se presentan los conceptos de persona mayor y la etapa de la vejez.

Envejecer como Persona Mayor: Aspectos Biológicos, Psicológicos y Sociales

Considerando que la investigación se realizará con base en las percepciones y realidades de un grupo de mujeres mayores en la localidad de Suba, es importante comprender las características de esta población. Para comenzar, se debe conocer que las primeras definiciones que se ofrecieron en Gerontología sobre la vejez, esta era entendida como “un proceso progresivo, desfavorable, de cambio ordinariamente ligado al paso del tiempo histórico que se vuelve perceptible después de la madurez y concluye invariablemente en la muerte” (Lansing citado por Lozano, 1999, p. 8). Es así como en esta etapa de la vida ocurren cambios de todo tipo, biológicos, físicos, psíquicos y sociales; Son sobre todo estos últimos los más notorios en las dinámicas que se desarrollan en la cotidianidad de la persona mayor. Para tener un concepto más amplio sobre la vejez, es importante considerar la definición proporcionada por la OMS (Citada por el Ministerio de Salud y Protección Social., s. f), la vejez representa una construcción social y biográfica del último momento del curso vital y comprende las últimas décadas de la vida de un individuo, con un punto final marcado por la muerte, cuyo avance se produce en función de las identidades de género, las experiencias vitales, los eventos cruciales y las transiciones afrontadas durante la trayectoria de vida. Está correlacionado con el avance del paso de los años y configura las transformaciones físicas, cognitivas, emocionales y sociales del individuo. En donde su severidad será relativa, en función de las decisiones y acciones que se hayan tomado paulatinamente durante el transcurso de la vida, es decir en el trayecto del envejecimiento.

La etapa de vida de la vejez es considerada como vulnerable por varias razones, según la UNLP (s. f.), “la identidad sufre una crisis que requerirá la búsqueda de nuevas opciones, nuevos valores y nuevos objetivos de vida” (p. 4), además, se presentan modificaciones en el rol y dinámicas de la persona, como su jubilación, en la cual existe un debilitamiento de las redes de apoyo y de los sostenes afectivos de la personas mayores, por lo que se generarán nuevas redes o se deberán fortalecer las ya existentes. Esta jubilación también trae consigo un cambio en las percepciones de la persona mayor, quien ya no se percibe como “productivo” lo que genera que, en ocasiones, los mismos dejen de sentirse útiles y valiosos en la sociedad.

Esto va ligado a la disminución de la autonomía, que ocasiona un sentimiento negativo en las personas al reconocer la reducción de sus capacidades físicas o cognitivas.

Ahora bien, considerando lo anterior, es importante hacer hincapié en el tipo de población con el que se hace esta investigación, las cuales son las personas mayores, según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (s. f.), las personas mayores son sujetos de derecho y de especial protección constitucional, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia, su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones, generalmente, una persona mayor es una persona de 60 años de edad o más.

En tal sentido, se habla del término persona mayor como la expresión correcta para referirse a este tipo de población, esto desde la convención Interamericana de Protección Derechos de las Personas Mayores, esto para tener un enfoque que enfatice en la identidad y dignidad del individuo, subrayando su humanidad y promoviendo una visión más respetuosa e inclusiva.

Las personas mayores sufren una serie de cambios a nivel biológico, psicológico y social. En cuanto a los cambios biológicos que se producen en esta etapa del curso de vida, según Melgar Cuellar y Montenegro (2012), las personas mayores presentan una pérdida progresiva la capacidad funcional de su cuerpo, esto en la mayoría de los sistemas del cuerpo humano, asimismo, una disminución en la masa muscular y de su densidad ósea, también se produce una disminución en la producción de hormonas, cambios de la memoria y de sus sentidos, es importante tener en cuenta que la edad fisiológica puede ser diferente de la cronológica, todo esto según la salud de los órganos claves. En cuanto a los cambios psicológicos, lo que indican Pfeiffer y Sarabia (2018) es que son percibidos de diferentes maneras, esto por las personas que los experimentan o por quienes lo observan. En general, en la vejez las capacidades cognitivas sufren un declive y un enlentecimiento, también es cierto, que este declive puede estar influenciado por factores como el nivel educativo, la dedicación laboral y la actividad física, entre otros. Entre los cambios más relevantes se encuentran, las modificaciones en el sistema nervioso, todo lo relacionado con la afectividad en relación a las pérdidas, las motivaciones y la personalidad de cada sujeto.

Por último, no se pueden dejar de lado los cambios a nivel social que se producen en las personas mayores, lo que hace referencia a las transformaciones en su papel en la

sociedad a medida que envejecen. Los cambios sociales bien lo indican Pfeiffer y Sarabia (2018) se dividen en cambios en su rol social y cambios a nivel social, estos se diferencian en que los primeros hacen énfasis en la adaptación al asumir nuevos roles, en el enfrentamiento de las pérdidas y en el manejo de los problemas de salud, en cuanto a los cambios a nivel social, estos hacen referencia al impacto de la jubilación, lo que puede llevar a la pérdida de relaciones sociales, actividad física, el aumento del tiempo libre y de la distancia intergeneracional, lo que en ocasiones genera prejuicios y mitos sobre la vejez.

Siguiendo con esto, para la investigación es indispensable hacer énfasis en el término de mujer mayor, ya que específicamente es el grupo poblacional con el cual se trabaja. Es importante reconocer que el género es un eje transversal que tiene impacto en la vida de todos los seres humanos, ya que existen diferencias tanto económicas, culturales, sociales, etc; Aún más relacionadas al envejecimiento de la mujer con respecto al envejecimiento del hombre. Por lo mismo deben aclararse estas situaciones específicas que se presentan en la mujer mayor.

Como primer lugar, es fundamental situarse en el contexto histórico y social en el cual crecieron las mujeres, que hoy ya son mujeres mayores, según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (s. f.), una persona se convierte en una persona mayor cuando tiene 60 o más años, entonces, se está hablando de mujeres que nacieron antes de los años 70 en Colombia, un periodo donde el país atravesó por distintas etapas de violencia, como lo fue el periodo de la Violencia, el Frente Nacional y la creación de distintos grupos al margen de la ley. Toda esta ola de violencia desencadenó diferentes procesos migratorios y de urbanización, lo que conllevó a que en el país se empezará a enmarcar más la desigualdad social, especialmente en las zonas rurales. Asimismo, el rol de la mujer dentro de la sociedad estaba especialmente dirigido en el ámbito doméstico y del cuidado, en donde la educación las preparaba para ser buenas esposas y madres, no así, al hablar de participación política y laboral, en donde estas tenían pocas oportunidades, de igual manera, la iglesia tenía una fuerte influencia en lo que respecta al rol de la mujer, en temas como “ser una buena mujer”, la moralidad, las normas y valores sociales.

Con lo anterior se evidencia, que el ser mujer mayor está enmarcado en unas dinámicas sociales, culturales e históricas muy diferentes a lo que significa ser un hombre mayor en una sociedad transversalizada por el machismo y el patriarcado.

Montes de Oca, durante una entrevista con el *Heraldo de México* (2023), afirmó que existen diferentes acciones que marcan la desigualdad en la vejez. En el caso de las mujeres es la misoginia, el racismo, la clase social, la vulneración de los derechos y otras violencias que, a veces, parecen invisibles como ser discriminadas por el físico (*El Herald de México*, 2023), asimismo, Montes de Oca menciona que “la condición de las mujeres en la vejez es parte de una construcción social e histórica que siempre nos pone en desventaja, ocupando lugar como cuidadoras y amas de casa, actividades no remuneradas que carecen de seguridad social y ahorro; por otra parte, desde la economía activa, sólo la mitad lo hace desde la formalidad” (*El Herald De México*, párr. 5). Esto refleja cómo las desigualdades estructurales y sociales han impactado de forma negativa en la vida de las mujeres mayores en aspectos como la seguridad económica, personal, en el reconocimiento de sus derechos y demás.

Se observa que en Colombia, en el artículo “*Desigualdades entre mujeres y hombres mayores y menores de setenta años*” del 2019, se identifican las peculiaridades que arrojó la “*Encuesta Salud, Bienestar y Envejecimiento*” desarrollada en 2015, por medio de la cual se llega a la conclusión: las diferencias entre hombres y mujeres mayores muestra disparidades en áreas claves como; educación, empleo, pobreza y acceso a servicios, en cuanto a la educación las mujeres mayores en su mayoría tienen niveles educativos más bajos, en el ámbito laboral muchas de ellas a lo largo de la vida han trabajado sin remuneración o en roles no remunerados, como lo son todos aquellos que se tratan del cuidado. Esto repercute en una dependencia económica, en falta de experiencia laboral, en accesos limitados a servicios de salud y tecnologías. Además de esto se enfrentan a una mayor vulnerabilidad a maltratos físico y psicológicos y una menor valorización de la sexualidad (De Santacruz et al., 2019).

No obstante, en la actualidad, también resulta fundamental adoptar una perspectiva distinta sobre el papel de la mujer mayor; uno que no solo reconozca las dificultades que atravesaron, sino que también resalta sus procesos de transformación, empoderamiento y resistencia. Esto implica reconocer las nuevas formas de vivir el envejecimiento, como lo señala España (2022) al mencionar que “cada vez más voces e imágenes muestran la vejez como un periodo que puede vivirse como una liberación para las mujeres y en el que seguir o empezar nuevos proyectos vitales es posible” (p. 22). Lo anterior evidencia cómo resignificar el envejecimiento femenino resulta clave para repensar esta etapa de la vida como un momento activo y valioso para las mujeres, en donde gozan de oportunidades para revalorizar

sus capacidades, experiencias y saberes con el fin de aportar a la sociedad de múltiples maneras.

Siguiendo con esta idea, Freixas Farré (2013, como se citó en García-Pastor, 2015), señala que las mujeres mayores en la actualidad exploran aspectos positivos en sus vidas y adquieren habilidades a lo largo del tiempo que son valiosas para enfrentar la vejez desde una perspectiva positiva. Además, las mujeres mayores no solo son capaces de construir redes de amistades y comunidad como forma de compensar ciertas exclusiones sociales que las afectan, sino que también se mantienen activas e interesadas por participar en iniciativas culturales o sociales, y que demuestran un gran interés por adquirir nuevos conocimientos.

Aunque han existido avances en cuanto a la igualdad de género, aún existen muchos vacíos que repercuten en la vida de las mujeres mayores, es por esto que el Grupo Mis Felices Años Dorados emerge como una alternativa para que las mujeres mayores puedan replantear varios aspectos de su vida, específicamente su proyecto de vida.

Proyecto de Vida en la Persona Mayor; Felicidad y Bienestar

Para entender el concepto de **proyecto de vida**, primero se debe hablar de lo que significa en su generalidad, ya que, de acuerdo Banchemo y Anderson (2002), es una “proyección en perspectiva, sinónimo de asunto, apunte, bosquejo, esbozo, esquema, maqueta” (citado por Zamora 2006, p. 2). Esto quiere decir una anticipación hacia las posibilidades futuras que se pueden dar, según los objetivos o metas que se plantee una persona en cualquier ámbito de su vida, económico, social, físico, etc., de acuerdo con su contexto, por otra parte, esta proyección se realiza específicamente en un determinado tiempo, lo cual la diferencia de un proyecto que se construye durante el transcurso de vida.

Ahora bien, según Arbocco (2015), el proyecto de vida es un plan que se traza para conseguir objetivos en la vida, un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos. De esta manera, el proyecto de vida se convierte en una visión integral de lo que un ser humano pretende ser y hacer en su futuro, todo esto teniendo en cuenta las capacidades, habilidades y el contexto social en el que se desenvuelve, que son fundamentales para definir un propósito. Por ello, el proyecto de vida incluye aspectos como la adquisición de actitudes, vocación, modelos a seguir, objetivos (a corto, mediano y largo

plazo). Además, la motivación asume un papel fundamental para mantener el interés y la determinación para el proyecto de vida.

Asimismo, Arbocco (2015), afirma que

El proyecto de vida es el resultado de un proceso en constante construcción, donde las personas utilizan sus experiencias, sus posibilidades y las alternativas que ofrece el entorno para plantearlo. Es así como todo proyecto (pequeño o grande) permite que las personas refuercen su percepción de capacidad en sí mismas y este se convierta en un factor protector. (p. 55).

Según esto, se entiende que el proyecto de vida no tiene un punto de partida fijo, sino que es un proceso dinámico que está en constante construcción y que está determinado por varios factores personales y del entorno, que se va adaptando a las circunstancias de cada persona, eso sí, sin perder el objetivo primordial que cada persona haya establecido. Desde esta perspectiva, el proyecto de vida se vuelve fundamental para los seres humanos ya que les permite afrontar la vida desde la motivación y el compromiso consigo mismos.

“Muchas personas viven hoy en tiempos de incertidumbre, desesperanza y vacíos, en una sociedad más preocupada por tener y acumular que por ser y existir” (Arbocco, 2015, p. 55). Es por esto que hablar de proyecto de vida se convierte en algo fundamental ya que, “entre los procesos de autorregulación, uno de los más importantes es la capacidad de elaborar proyectos de vida, saber lo que se quiere y entonces ser capaces de poner la brújula en dirección para conseguirlos” (Jiménez Betancourt, 2008, p. 2). Por lo tanto, es importante resaltar que este no se debe atribuir solo a una etapa inicial de vida, sino que se debe reconocer su importancia en todas las etapas del curso de vida, especialmente en la vejez cuando se vuelve fundamental contar con un sentido y un plan para el futuro con el fin de mejorar el bienestar y la realización personal. En este sentido, es importante referirse en cuanto al proyecto de vida en una persona mayor, ya que se ha evidenciado que, según Jiménez Betancourt (2008)

Un gran error generalizado con el que viven muchas personas, entre ellas muchos ancianos, es el prejuicio de creer que la vejez es un período necesario y fatalmente de declinación, deterioro y caos en todos los sentidos. Los resultados de las investigaciones actuales en el campo de la gerontología han demostrado lo incierto y falso de esta idea (p. 1).

En cuanto al término de proyecto de vida en persona mayor, no tiene una definición específica de que es o de lo que abarca, ya que este término se vuelve subjetivo dependiendo de la persona, debido a que cada ser humano tiene diferentes maneras de pensar en lo que es un proyecto de vida para su futuro, es así como, el proyecto de vida se vuelve una construcción personal en donde se tienen en cuenta aspectos relevantes; experiencias, valores, contexto sociocultural, capacidades y recursos. Sin dejar de lado, que cualquier proyecto de vida para una persona mayor se convierte en una herramienta crucial para poder definir sus objetivos y aspiraciones para el futuro, todo esto en función de su percepción de la vida.

Ahora bien, a partir de lo observado en la interacción con el grupo de Mis Felices Años Dorados, es posible reconocer ciertos aspectos que hacen parte del proyecto de vida de estas mujeres, un ejemplo de ello es lo que refiere a su bienestar tanto físico como mental, ya que, indudablemente, estos espacios contribuyen a que las mujeres sientan o expresen lo que comúnmente reconocen como “felicidad”.

Sobre la **felicidad**, este es un término que se ha definido de múltiples formas a lo largo del tiempo, autores como Aristóteles y Epicuro, entre otros filósofos, han tomado el tema y le han atribuido diferentes significados, Reynaldo Alarcón (2006), reúne varios aportes y genera una definición de la felicidad, que es “un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado” (p. 5), esto se puede entender como el resultado de una posesión obtenida, que no necesariamente tiene que ser material, ya que puede presentarse a partir de diferentes experiencias (sociales, materiales, psicológicas, religiosas, entre otras). Como bien lo dice Alarcón, este es un sentimiento que implica la subjetividad, lo que genera la felicidad es diferente en cada persona, así como la forma en que la misma se experimenta, además, la felicidad implica un estado de temporalidad dependiendo de la experiencia de cada individuo.

Es relevante hablar acerca del factor “subjetivo”, ya que esto implica que para ser feliz, cada persona puede desear cosas diferentes, y como dice Reynaldo Alarcón (2015) “se experimenta satisfacción y alegría en tanto se logra obtener lo que deseamos” (p. 9), es por esto que, para las mujeres mayores, la felicidad se puede experimentar en la medida de que sus mayores deseos se basan en el aprender, explorar y otras acciones realizadas en Mis Felices Años Dorados. Por otra parte, es importante traer a colación el concepto de bienestar subjetivo, en el cual Alarcón (2015) refiere tres aspectos claves: La virtud, la satisfacción y aspectos positivos.

En cuanto a este bienestar, se puede observar que, para las mujeres mayores del grupo, la asistencia diaria a sus clases aporta a su bienestar tanto físico como mental, y así mismo ellas refieren sentirse más felices y satisfechas desde que pertenecen al mismo. Esto es expresado por las propias integrantes desde sus diferentes experiencias.

Perspectivas del Empoderamiento; Femenino y Comunitario en la Vejez

Por otra parte, considerando lo antes mencionado, es trascendental indagar acerca de los procesos de empoderamiento social e individual en los que transitan las mujeres mayores. Esto debido a que la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, tiene como objetivo el empoderamiento de la población, con el fin de consolidar una cultura que enseñe que existen alternativas viables al individualismo.

Con lo anterior, se hace necesario establecer una definición del concepto de **empoderamiento**, con el propósito de ampliar su comprensión y poder vincular con la presente investigación. Dicho esto, Iacub & Arias (2010), toman elementos de diferentes autores como Kelly, para definir el empoderamiento como “poder para” y que se logra aumentando la capacidad de una persona para cuestionar y resistirse al “poder sobre”. Lo que quiere decir que el empoderamiento sostiene su idea en el “poder para” tomar decisiones y ejercer control sobre sus propias vidas, y que, para esto, se hace necesario que las personas adquieran la capacidad de cuestionar y resistir “sobre” las estructuras o relaciones que representan una forma de dominación en su vida. Es por esto, que Iacub & Arias (2010) afirman que el empoderamiento implica un proceso de reconstrucción de las identidades, que supone la atribución de un poder, de una sensación de mayor capacidad y competencia para promover cambios en lo personal y en lo social. Esta toma de conciencia de sus propios intereses y de cómo éstos se relacionan con los intereses de otros produce una representación nueva de sí y genera una dimensión de un colectivo con determinadas demandas comunes (p. 28). De esta manera, se puede identificar que el empoderamiento se convierte en una herramienta de transformación personal y social, que facilita el desarrollo de nuevas habilidades desde el autoconocimiento, todo con el fin de contribuir a los cambios positivos en los entornos sociales y en la individualidad de cada persona. Ahora bien, al hablar del término empoderamiento se puede caer en la ambigüedad, por la amplitud de dicho concepto o por el uso excesivo que se le ha dado en diferentes ámbitos y que llega a caer en la imprecisión.

En ese sentido, se vuelve relevante situar el término a la presente investigación, en donde el sujeto de estudio son mujeres mayores dentro de un ámbito comunitario, lo que conlleva unas dinámicas particulares al hablar de empoderamiento. En este contexto resulta fundamental abordar el empoderamiento desde una perspectiva femenina, situada en la vejez y en lo comunitario, esto con el fin de reconocer las condiciones que configuran el ser mujer mayor.

Para empezar, es indispensable resaltar que las mujeres históricamente han enfrentado desigualdades de todo tipo; estructurales, económicas, sociales, culturales entre otras, que lo que han hecho es limitar sus oportunidades y la participación en la toma de decisiones en varios contextos, incluso en la toma de decisiones individual. De esta manera se hace relevante hablar de **empoderamiento femenino** porque se convierte en una herramienta para transformar y cuestionar las desigualdades de género. Por ello, es importante entender la definición propuesta por Batliwala (1997) en donde afirma que

El empoderamiento es un proceso que, a su vez, va incorporando los resultados del mismo. El empoderamiento se manifiesta como una redistribución del poder, ya sea entre naciones, clases, razas, castas, géneros o individuos. Las metas del empoderamiento de las mujeres son desafiar la ideología patriarcal [...], transformar las estructuras e instituciones que refuerzan y perpetúan la discriminación de género y la desigualdad social (la familia, la raza, la clase, la religión...), y capacitar a las mujeres pobres para que logren acceso y control de la información y de los recursos materiales. (p. 195).

Siguiendo esta idea, se resalta que el empoderamiento femenino va más allá del acceso a oportunidades o del desarrollo individual de las mujeres, sino que se trata de un proceso de cambio continuo en donde se debe tener en cuenta el contexto de cada mujer para que desde ahí puedan desafiar, entender, cuestionar y transformar las estructuras opresoras que han limitado su actuar dentro de la sociedad. Según Batliwala (1997), el proceso de empoderamiento de las mujeres tiene que desafiar las relaciones patriarcales, por lo cual conduce, inevitablemente, a un cambio en el control tradicional de los hombres sobre las mujeres. Claramente, entonces, el empoderamiento de las mujeres significa la pérdida de la posición privilegiada que el patriarcalismo ha destinado a los hombres (p. 195). Con esto se entiende que el empoderamiento femenino se configura como un proceso integral de cambio que debe conducir a la redistribución del poder. En la misma línea, Garcia Arteaga (2022),

aporta al planteamiento de Batliwala tomando elementos de Lagarde, al afirmar que el empoderamiento es el proceso de transformación mediante el cual cada mujer deja de ser el objeto de otros y se convierte en sujeta de su propia vida, una mujer se encuentra empoderada cuando tiene la capacidad de adquirir poder o autoridad de manera individual y colectiva (p.7). Esta idea además de reforzar la anterior, en cuanto a que el empoderamiento no solo se concibe desde una perspectiva individual, sino que este tiene repercusiones estructurales y colectivas, aporta destacando que el empoderamiento de las mujeres también implica un cambio en la autopercepción como sujetas libres y autónomas en sus decisiones.

Además de lo anterior, también es necesario contextualizar el **empoderamiento desde la perspectiva de una persona mayor**. Esto se debe a que las personas mayores enfrentan una relación con el desempoderamiento debido a diversos estereotipos sociales negativos que afectan su percepción de sí mismas, como la falta de capacidades físicas e intelectuales, la infantilización y la improductividad, entre otros. Esto genera una serie de dinámicas sociales que pueden hacer creer a las personas mayores que tienen un rol secundario dentro de la sociedad. En este sentido, Iacub & Arias (2010), citan a Bandura, quien publicó en 1977 una serie de investigaciones donde focalizó el modo en que las creencias culturales y las teorías implícitas sobre el envejecimiento pueden influir en la autoeficacia durante la vejez desalentando las expectativas, las metas y los resultados. Según esto, las personas mayores están expuestas a estereotipos negativos, lo cual incide directamente en las relaciones de poder, debido a que estos prejuicios no solo afectan la autopercepción, sino que condicionan la manera en que la sociedad los percibe limitando su participación y reconocimiento como sujetos activos y con capacidades plenas. A partir de lo anterior, Iacub & Arias (2010) establecen que:

Las representaciones negativas acerca de la vejez y los modelos que se proponen acerca de ella, inciden en la construcción social de la identidad y en el desempoderamiento durante esta etapa de la vida. En este sentido, los estereotipos negativos recaen sobre los adultos mayores, limitándolos y condicionándolos en su modo de ser y de comportarse. Las personas de edad asumen en muchos casos el lugar desvalorizado y marginal que socialmente se les asigna, ya que es lo esperado y considerado normal para la vejez (p. 25).

Ante el escenario que enfrentan las personas mayores el empoderamiento se convierte en un proceso fundamental para la reconstrucción de nuevas identidades y el fortalecimiento

de sus propias capacidades contribuyendo a su autonomía, bienestar y reconocimiento como individuos con voz y poder de decisión. Aunque para hablar de empoderamiento en las personas mayores es indispensable hacerlo desde una visión comunitaria, ya que Iacub & Arias (2010) mencionan que la integración y la participación comunitarias han sido consideradas entre los factores que tienen mayor impacto sobre los niveles de calidad de vida en la vejez (p. 29). Lo que se relaciona directamente con el proceso de empoderamiento de esta población.

Para continuar con esta idea, es fundamental entender que las personas mayores y en general el ser humano es un ser social, que aprende y vive en comunidad, por lo que su identidad está mediada en gran parte por la interacción con el otro. Asimismo, el empoderamiento es un proceso continuo, desarrollado individual y socialmente, por lo que para comprender el concepto a profundidad se debe reconocer que es el empoderamiento comunitario.

El empoderamiento tiene como base lo que comúnmente se denomina “El Poder”, este es un concepto que ha tenido varias definiciones, que normalmente se comprende como esa capacidad o probabilidad de producir un efecto deseado, también está ligado al dominio, a la fuerza o a la violencia que se ejerce para conseguir algo. Para entenderlo dentro del **empoderamiento comunitario**, Maritza Montero (2003), establece que el poder es una relación, y asimismo, un proceso social, es por ello que el empoderamiento necesariamente está ligado a lo social, y a las relaciones que se gestan, que se hacen más grandes en lo que se denomina comunidad.

Tomando esto en cuenta, Maritza Montero (2003), establece que el empoderamiento comunitario es:

El proceso mediante el cual los miembros de una comunidad (individuos interesados y grupos organizados) desarrolla conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos. (p.72).

Para llegar a esta noción, Montero toma elementos de Zimmerman y Rappaport (1988) quienes plantean la unión de competencias individuales de los miembros de la comunidad se dirigen al cambio social (Montero, 2003). En este sentido, es fundamental el

desarrollo de capacidades en cada persona, ya que permite el desarrollo comunitario, aspecto que se fortalece mediante un proceso formativo, lo que se relaciona directamente con esta educación comunitaria que es objeto de estudio.

Con respecto a los componentes necesarios para el empoderamiento, Montero (2003) resalta tres tipos, los componentes *intrapersonales*, necesarios para reconocer las capacidades personales de cada individuo; Los componentes *interactivos*, que relacionan a las personas con otras; Y, por último, los componentes *comportamentales*, que son las acciones específicas para que la comunidad se incluya en el contexto social y político. Es fundamental reconocer cómo interactúan estos elementos entre sí, ya que el empoderamiento es un proceso complejo, en el que la comunidad genera relaciones de apoyo y una identidad propia como sujeto social.

Por otra parte, según Montero, hay algunos componentes que se establecen durante el proceso de empoderamiento, los cuales son: La participación, la conciencia, el control, el poder, la politización, el compromiso, el desarrollo y expresión de capacidades, y por último, la autogestión (2003). Cuando se tienen todos o la mayoría de estos elementos es que verdaderamente ocurre un empoderamiento comunitario, que beneficie a todos los actores y que permita la construcción de un sujeto colectivo. Sobre estos componentes es necesario resaltar la Autogestión, ya que durante la investigación este fue un elemento clave en los relatos de las mujeres integrantes del grupo Mis Felices Años Dorados.

Para Maritza Montero (2003), **la autogestión** es expresada mediante “la autonomía de las acciones y en la toma de decisiones concernientes a la comunidad” (p. 67). En este concepto se incluye lo relacionado a la organización comunitaria y las acciones que contribuyen a la solución de problemas comunitarios, a su vez que fomentan la autoconfianza y el sentimiento de seguridad. Con ello se entiende que la autogestión tiene relación con esas decisiones o iniciativas que la comunidad o sus miembros toman para fortalecer la misma, lo que se evidencia en proyectos, capacitaciones, herramientas y actividades que se producen y coordinan para el bienestar común. Siguiendo esta línea, la autogestión comunitaria se refiere a esos procesos que tienen por objetivo robustecer las propias capacidades y orientarlas para el bien de la comunidad. (Martínez, J. V., & Villada, Z. C, 2021), lo que significa que cada persona pone al servicio de la comunidad sus conocimientos y habilidades, con el fin de un desarrollo colectivo. Este es un término que va de la mano con la autonomía y el liderazgo

que se genera en los procesos comunitarios. Aspectos que se identifican en las dinámicas propias que surgen en el Grupo Mis Felices Años Dorados.

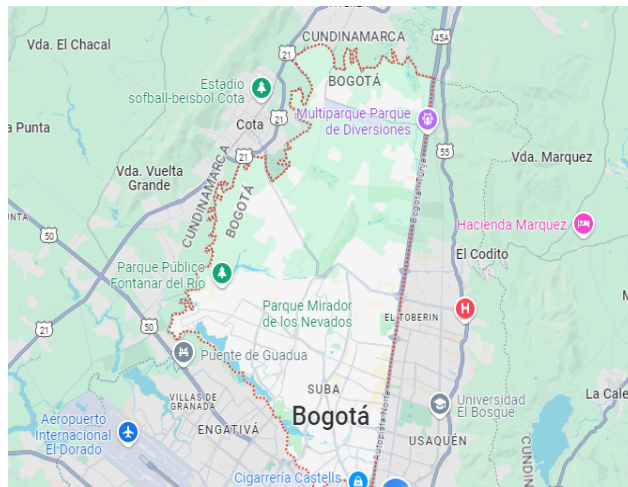
Considerando lo anterior, se puede decir que el empoderamiento es un proceso y un resultado transformador, que implica la adquisición de un poder, de esa capacidad y autonomía de una persona para influir en su contexto y desarrollar sus propias competencias e intereses, por lo cual es primordial que la persona mayor, en este caso las mujeres mayores, transiten por procesos de empoderamiento para mejorar su calidad de vida.

Aproximación al Contexto

Es fundamental conocer el espacio en el cual se generan los procesos de educación comunitaria que serán el objeto de estudio, por ello, se establece un breve contexto, en un primer momento es necesario reconocer las particularidades de la localidad de Suba, ubicada en Bogotá D.C.

Suba; Espacio de Diversidad y Cultura

Suba es la localidad número 11, se encuentra situada en el extremo noroccidental de la ciudad de Bogotá, es una de las localidades con mayor población, y se identifica como “un territorio con una diversidad socio cultural y una dimensión extensa, diversa y compleja.” (Secretaría Distrital de Integración Social, 2021, p. 3). Esta se destaca por sus zonas verdes, y cuenta con una amplia zona residencial, en la que hay variedad de industria, comercio y servicios. A continuación, en la Figura 1, se encuentra el mapa de la localidad.

Figura 1.*Localidad de Suba*

Nota. Ubicación Localidad de Suba, tomado de: Google Maps. (s. f).

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2022), las proyecciones de población en la localidad de Suba para el 2024, se estima que haya 1.313.453 habitantes entre la cabecera municipal y Centros Poblados y Rural Disperso. De esta población el 52.8% son mujeres. Ahora bien, específicamente en la UPZ Tibabuyes que es la zona de mayor impacto de la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, según las mismas proyecciones del DANE, se estima que el número de habitantes sea de 310.733, con un 51.5% más de mujeres.

A partir de los anteriores datos demográficos, se hace necesario profundizar en la realidad que habitan las mujeres de la localidad, en donde según el diagnóstico local de Suba para las mujeres realizado por la Secretaría Distrital de la Mujer y el OMEG en el año 2020, esta localidad enfrenta una serie de desafíos importantes, ya que una parte considerable de los hogares tienen jefatura femenina, en ocasiones en contextos de pobreza multidimensional, asimismo, presenta problemas de violencia en donde las mujeres son las principales víctimas de delitos sexuales, violencia intrafamiliar y otras violencias. Además de esto, las condiciones laborales están dadas de una forma donde una gran cantidad de mujeres hace parte de la economía informal de la ciudad o del trabajo no remunerado del cuidado. En el contexto del conflicto armado en Suba más de 21.000 personas son víctimas. De este total más de 12.000 son mujeres, esto representa más del 57%, reflejando una realidad de vulnerabilidad y necesidad de atención especial.

Igualmente, es necesario resaltar que la participación de la mujer en esta localidad ha venido en aumento, lo que representa una oportunidad para fortalecer el empoderamiento y la inclusión de la mujer en distintos escenarios de la localidad. Es acá donde toma importancia el papel que juega para la comunidad de Suba la Escuela de Artes y Saberes Expresiones.

Escuela de Artes y Saberes Expresiones; Una Educación Alternativa

En cuanto a la Escuela de Artes y Saberes Expresiones de Suba, espacio en el cual se desarrolla la investigación, esta se define como un proyecto pedagógico de educación informal y comunitaria, que busca y propone el desarrollo de conocimientos y prácticas en saberes y artes, en pro del disfrute; se tiene por objetivo empoderar a los diversos actores y grupos sociales que acceden a la oferta formativa.

Para hablar más a profundidad de la escuela, es necesario mencionar a la agrupación Expresiones, una colectividad de artistas y gestores sociales que han desarrollado diversos espacios de construcción, trabajo en red y educación comunitaria informal, experimental y con calidad humana; Esta agrupación es quien ha trabajado en el proyecto Escuela Artes y Saberes Expresiones.

Todo inicia cuando la agrupación, en el año 2012, lleva a cabo espacios formativos de sensibilización en parques y otros lugares, a través de laboratorios en creación con un enfoque artístico y cultural. Posteriormente, el año 2020, es un momento clave, ya que la situación del aislamiento social por la pandemia dejó entrever un sin fin de necesidades individuales y colectivas, entre ellas se identifica la necesidad de una formación para las artes y los saberes, que sirva como espacio recreativo, pero también de empoderamiento y participación social. El proyecto continuo y en el 2022, Expresiones se establece formalmente como una fundación, lo que da paso a su crecimiento y articulación con otros actores, es allí donde en 2023, se articulan a la Casa de la Memoria de Suba para sus proyectos educativos, que inician con cursos (talleres) de modistería, fotografía, danza, música, entre otros, apoyando distintas comunidades infantiles, personas mayores, y adultos desde los 25 años.

La ahora fundación, realiza todos los esfuerzos buscando el empoderamiento, expresión y acompañamiento a todas las personas, mediante la libertad de aprendizaje. Consolidando formas de cuidado colectivo y cultura comunitaria, que prevengan situaciones de vulnerabilidad física y psicológica, especialmente entre las poblaciones femeninas.

Grupo Mis Felices Años Dorados; Oportunidad de Vida

Ahora bien, el grupo Mis Felices Años Dorados inició sus actividades en 2017 como una iniciativa enfocada a personas mayores de entre 60 y 90 años. Desde sus inicios, se ha centrado en la promoción de la salud física y el fortalecimiento de las relaciones sociales con un enfoque de género. Todo esto se ha logrado a través de una variedad de programas y actividades adaptadas a las necesidades de las mujeres mayores.

Dentro del grupo, los ejercicios físicos dirigidos a personas mayores son el eje central de la mayoría de las actividades, para el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres mayores. En el grupo también existen espacios de danza y presentaciones culturales, los cuales han permitido a las mujeres mayores expresarse artísticamente, aprender de manera conjunta y disfrutar de forma enriquecedora nuevas experiencias colectivas para sus vidas.

Los encuentros del grupo se llevan a cabo de lunes a viernes, entre las 8:00 y las 9:00 de la mañana, principalmente en el parque La Gaitana. Cuando es necesario, se utiliza el salón comunal de la Gaitana u otros espacios del barrio según las necesidades o actividades del día. Esto con el fin de garantizar que las mujeres mayores tengan acceso a un espacio habitual en donde puedan reunirse, aprender y establecer nuevas relaciones sociales con sus pares.

El objetivo principal del grupo es proporcionar un entorno accesible que permita a las mujeres mayores realizar actividades físicas que contribuyan a mantener su salud y bienestar. Al mismo tiempo, se busca fomentar un ambiente de interacción social que fortalezca los vínculos entre las participantes del grupo. Esto se logra a través de la promoción de relaciones de apoyo mutuo y amistad.

En la siguiente figura 2, se aprecia a las mujeres del grupo en una presentación de danza realizada en la Casa de la Memoria, un espacio en el que tienen incidencia y participan regularmente.

Figura 2.

Grupo Mis Felices Años Dorados



Nota. Archivo fotográfico de la investigación, 23 de febrero de 2025. Conmemoración del Aniversario Casa de la Memoria de Suba.

Diseño Metodológico

Parte fundamental del proceso investigativo es el diseño metodológico, para lo cual, se reconoce a Elsy Bonilla y Penélope Rodríguez (1997) quienes como autoras metodológicas mencionan que esta etapa es fundamental para darle un punto de referencia al “cómo” se va llevar a cabo la investigación (p.77). En este apartado se enmarca un proceso por medio de diferentes fases, las cuales permiten una metodología clara, en la que se enfatizan las voces y sentires de las comunidades, personas y grupos que son sujeto de estudio. Es por esto, que para el presente trabajo es fundamental escuchar las voces de las mujeres mayores, ya que solo así se llega a la comprensión de su realidad, por ello que se establece lo siguiente:

Enfoque de la Investigación

El enfoque de la presente investigación es cualitativo, dado que, como señala Bonilla (2005), la investigación cualitativa intenta hacer una aproximación global de las situaciones sociales para explorarlas, describirlas y comprenderlas de manera inductiva. Es decir, a partir de los conocimientos que tienen las diferentes personas involucradas en ellas y no deductivamente, con base en hipótesis formuladas por el investigador externo (p. 119). Esto quiere decir que se enfoca en entender la complejidad de la realidad social de los individuos, desde una perspectiva extensa, donde las experiencias y conocimientos del individuo son la base fundamental para lograr el objetivo de la investigación cualitativa.

Con lo anterior es posible enmarcar la investigación bajo un corte cualitativo, debido a que responde y se relaciona con los objetivos planteados al inicio del estudio, asimismo, la recolección de datos para el análisis se aleja de una medición o característica numérica, en cambio como menciona Bonilla (2005) esta “empieza por las observaciones más superficiales, y que estas permitan pasar a los aspectos subjetivos más pertinentes de manera que se pueda interpretar la realidad objetiva de los individuos” (p. 140), y esto se logra a través de la recolección de sentires, experiencias, relatos y emociones de las mujeres mayores por medio de técnicas e instrumentos cualitativos que permitan la recolección de información.

Etapas de la Investigación

Para establecer las etapas de la investigación, se retoman los planteamientos de Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez (1997), quienes determinan tres momentos principales, en los cuales están inmersas diferentes etapas. En la siguiente Figura 3, se relacionan estos momentos.

Figura 3.

Etapas de la Investigación Cualitativa



Nota. Elaboración propia (2025), datos tomados de: Bonilla-Castro, E., & Rodríguez, P. (1997).

Como se evidencia en la figura anterior, cada uno de los momentos tiene diferentes etapas; en el momento 1: La definición de la idea a investigar, se encuentran la etapa de exploración de la situación y el diseño metodológico; El momento 2: El trabajo de campo, abarca la recolección y organización de los datos; Por último, el momento 3: La identificación de patrones culturales: se compone del análisis, la interpretación y la conceptualización inductiva.

Paradigma Comprensivo Interpretativo

El presente estudio se enmarca en el paradigma comprensivo interpretativo, ya que desde una mirada epistemológica, este es el indicado para comprender los significados de los comportamientos humanos y las interacciones sociales, desde la perspectiva propia de los

sujetos. Tomando esto en cuenta, se resalta que Edmund Husserl es considerado como su fundador, sin desconocer aportaciones de otros autores (como Berger, Mead y Lukman) que han permitido consolidar este paradigma como una apuesta epistemológica relevante en la actualidad.

Teniendo esto claro, esta forma de ver la realidad se basa en la comprensión y descripción de los fenómenos estudiados, para Husserl esto se realiza interpretando la interacción entre el sujeto y el objeto, buscando interpretar los actos, emociones y pensamientos de la persona con relación al fenómeno investigado, por otra parte, se apuesta por una pluralidad metodológica en la que se involucran métodos como el hermenéutico, fenomenológico y etnográfico, entre otros (Ramos Flores, J, 2022). Con esto se reconoce que lo comprensivo interpretativo es amplio, y no se limita a un solo método de recolección o análisis, permitiendo así la adaptación a cada contexto reconociendo la subjetividad de este.

Por otra parte, Lincoln y Guba (1985, citado por Monteagudo, 2001) mencionan que este paradigma se caracteriza por 5 axiomas fundamentales: La naturaleza de la realidad, la relación entre el investigador y lo conocido, la posibilidad de generalización, la posibilidad de nexos causales y el papel de los valores en la investigación. Esto hace referencia a que en primer lugar la realidad es múltiple y holística, que debe ser comprendida y no controlada; además, la relación entre investigador y lo conocido es inseparable, por lo que no se busca un conocimiento generalizado sino un contexto específico para cada fenómeno estudiado, fenómenos que se influyen mutuamente, por lo cual no es factible deducir causas y efectos, por último, la investigación está influida por el investigador en relación a sus elecciones, análisis e interpretaciones.

Método Investigativo: Teoría Fundamentada Sistemática

Para la presente investigación, él y la investigadora toman elementos de la teoría fundamentada sistemática, la cual tiene como autores principales a Anselm Strauss y Juliet Corbin (2002). Esta se define como “la teoría derivada de datos recopilados de manera sistemática y analizados por medio de un proceso de investigación” (p. 21), este método se desarrolla mediante un proceso riguroso de recolección y análisis de datos por parte de los investigadores, donde los mismos juegan un papel fundamental, ya que deben describir y ordenar de forma estructurada la información obtenida, y así poder interpretarla, para posteriormente construir un esquema teórico. Con ello, es posible comprender procesos

sociales complejos, a través de la experiencia de los actores sociales involucrados en el contexto estudiado.

Ahora bien, para entender la teoría fundamentada es necesario referir sus tres elementos esenciales, la descripción, el ordenamiento conceptual y la teorización, estas se articulan de forma que el investigador genera categorías abstractas en donde sitúa los datos, describiéndolos y comparándolos entre sí, en sus dimensiones y propiedades, para posteriormente, construir la teoría emergente, que evidencie lo que pasa en la realidad estudiada (Corbin y Strauss, 2002). Con esto claro, es importante mencionar que, para el presente estudio, se abordan los elementos y se construye un esquema teórico lógico, sistemático y explicativo, ya que las categorías se relacionan entre sí (por medio de diagramas y relatos) y esto sirve como insumo para la discusión y reflexión final en torno a la importancia de los procesos pedagógicos comunitarios en el proyecto de vida de las mujeres en Mis Felices Años Dorados.

A su vez, Corbin y Strauss (2002) mencionan tres tipos de codificación que guía el análisis: la codificación abierta, en donde se identifican conceptos y con ello las categorías que describen el fenómeno, a partir de los relatos de los sujetos; la segunda es la codificación axial, en la cual los datos se reagrupan por medio de oraciones que dan cuenta de la relación entre categorías y subcategorías, este nivel de codificación se une naturalmente con la codificación abierta; Por último, la codificación selectiva, en donde se integra y refina la teoría emergente, conforme avanza la comprensión del investigador sobre el fenómeno. Sumado a esto se habla de un “muestreo teórico”, que es la recolección de datos guiada por los conceptos que surgen de la teoría que se está construyendo.

Considerando los aspectos anteriores, se obtiene que la presente investigación se articula con elementos de la teoría fundamentada sistemática y la metodología que proponen Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez, ya que es posible evidenciar que los niveles de categorización que mencionan las autoras metodológicas, se relacionan directamente con los planteamientos de análisis de Corbin y Strauss, debido a que ambos plantean un proceso riguroso y sistemático, por medio de categorías y subcategorías, que se presentan mediante diagramas y descripciones detalladas de la situación. Esto con el fin de desarrollar resultados que partan desde una conceptualización inductiva, que surge de contextos específicos estudiados, como en este caso, el Grupo Mis Felices Años Dorados.

Técnicas e Instrumentos de Recolección

En este apartado se describen las principales técnicas e instrumentos que se utilizaron para recoger la información relevante en el estudio, para ello es importante reconocer que, el sujeto inmerso en su contexto es quien puede dar cuenta de cómo vive e interpreta sus experiencias, es por ello, que, en la investigación cualitativa, las técnicas se basan principalmente en la observación y escucha de las voces de cada uno de los participantes. Es así como, se plantean como técnicas principales, el grupo focal y la entrevista cualitativa, además de la observación participante.

En la siguiente tabla 1, se presentan las técnicas e instrumentos de recolección de la información.

Tabla 1.

Técnicas e Instrumentos de Recolección

Técnicas	Instrumentos
<p>Observación Participante</p> <p>Atkinson, Coffey y Delamont (2003, como cita Bonilla, 2005), dicen que “la vida social es actuada y narrada, y es fundamental reconocer tanto los aspectos actuados que se pueden observar, como los hablados de la vida social que se obtienen a través de un relato. Es por esto que esta técnica permite al investigador conocer directamente el contexto en el cual tienen lugar las actuaciones de los individuos y asimismo, le facilita acceder al conocimiento cultural de los grupos a partir de registrar las acciones de las personas en su ambiente cotidiano” (p. 218) Con esta definición se reconoce que mediante el proceso de observación es posible acceder a la información en un contexto natural, por lo que los datos reflejan de forma más precisa la realidad estudiada.</p>	<p>Diario de Campo</p> <p>Según Hernández y Sampieri (2010) el diario de campo es una especie de bitácora personal en donde se describe el contexto y acontecimientos estudiados, como una forma de registrar la información. Este sirve para escribir los hechos y las percepciones del investigador.</p> <p>El diario de campo es una herramienta clave para describir los sucesos y la mirada del investigador sobre estos, para posteriormente tener insumos en el análisis del fenómeno.</p>
<p>Grupo Focal</p> <p>Según Gaskel (2000) esta es una técnica que consiste en “un debate abierto y accesible a todos” (citado por Bonilla, E, 2005, p. 192) en este se toman temas de</p>	<p>Protocolo de Grupo Focal</p> <p>Para el desarrollo del grupo focal se establece un protocolo, en el cual se incluyen los momentos, roles y preguntas que se realizan</p>

interés colectivos, lo que se convierte en una oportunidad para el intercambio de ideas y experiencias que se expresan y se discuten en los grupos.

Con esta técnica es posible comprender actitudes, creencias y saberes culturales, dependiendo del objetivo de la investigación. Normalmente se realiza en grupos de seis a doce personas.

durante el encuentro. Este sirve como una guía para los investigadores, que permite tener claridad y desarrollar la técnica de la mejor forma posible.

Entrevista

Según Gaskel (2000) la entrevista es un intercambio de ideas, significados y sentimientos sobre la realidad y el mundo que se comparte, en ella se considera que cada persona tiene una mirada diferente y por lo tanto, cada entrevista se enriquece con diversos datos. (citado por Bonilla, E, 2005). El investigador debe escuchar atentamente a sus informantes, ya que solo de esa manera se llega a comprender la forma de ver la realidad.

Se determina que la entrevista individual es indicada para el estudio, ya que según Bonilla “son el instrumento más adecuado cuando se han identificado informantes o personas claves dentro de la comunidad “ (p. 163). Con esto claro, se selecciona la entrevista semiestructurada como la más pertinente en la recolección de los datos, debido a su flexibilidad y apertura.

Guión de Entrevista

Para el desarrollo de la entrevista se establece un guión, en el cual se incluyen los momentos, roles y propuestas de preguntas que se realizan durante el encuentro. Esto permite que los investigadores establezcan los temas principales y no se recoja información de poca relevancia para el estudio.

Nota. Elaboración propia (2025), datos tomados de Bonilla y Rodriguez (2005), Hernández y Sampieri (2010).

Con las técnicas e instrumentos definidos, se establece como fundamental para el diseño metodológico abarcar lo correspondiente a la población con la cual se desarrolla el estudio, por lo que a continuación se describe brevemente la misma.

Configuración de la Muestra

Para llevar a cabo el proceso investigativo, es importante ahondar en las particularidades de las mujeres del grupo Mis Felices Años Dorados, ya que sus características permiten llegar a una comprensión de cómo su contexto incide en su desarrollo personal y colectivo, es por ello que en este apartado se describen estas características y posteriormente, se identifica la muestra para el análisis.

Particularidades de Mis Felices Años Dorados

Como se ha mencionado anteriormente, la presente investigación se desarrolla con el grupo de mujeres mayores de Mis Felices Años Dorados, quienes están articuladas a la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, en la localidad de Suba. Este grupo tiene una serie de características que fueron identificadas mediante una breve encuesta (Ver Apéndice B), en esta se preguntó por aspectos como; Edad, barrio de residencia, estrato socioeconómico, personas con las que vive, lugar de nacimiento, y grado de escolaridad, cada uno de estos datos con el fin de reconocer las condiciones que pueden incidir en el estudio.

A partir de las respuestas, se encontró que las mujeres caracterizadas se encuentran en un rango de edad entre los 60 a los 90 años, siendo la mayoría mujeres mayores a 60 y menores a 90 años, esto da como resultado el establecer que se encuentran en una etapa de vida correspondiente a la Prevejez y Vejez temprana, lo que se relaciona a la autonomía pero también a una serie de cambios recientes en los estilos de vida, en cuanto a que se podría dar la jubilación y la pérdida de espacios sociales por lo mismo.

En cuanto a lo relacionado a la vivienda, la mayoría de las mujeres se encuentran ubicadas en el barrio la Gaitana de Suba, y algunos barrios aledaños como Villa María y Miramar, lo que coincide al estrato socioeconómico al que pertenecen estas personas, ya que el 100% de las encuestas se encuentra en el estrato 2, lo cual puede significar una serie de dificultades en la obtención de los recursos. Asimismo, se identificó que una gran parte de las mujeres vienen de otras regiones de Colombia, en su mayoría de la región cundiboyacense, santandereana y tolimese, algo que es importante mencionar, ya que los patrones culturales de estas zonas son diferentes, y eso tiene un impacto en las experiencias, tradiciones y costumbres de cada una de ellas.

Por último, se preguntó a las mujeres sobre las personas con las cuales viven, y se obtiene que en su mayoría el núcleo familiar está conformado por sus hijos y nietos, en otros hogares se encuentra también una pareja o cónyuge, y otro gran porcentaje lo conforman las mujeres que viven solas. Esto es importante para reconocer las redes de apoyo con las que cuentan, y que podrían incidir en su perspectiva de la vida.

Considerando el tema central del estudio, la educación comunitaria, se hizo relevante preguntar por el grado de escolaridad de este grupo, y se obtuvo que la gran mayoría de ellas solo cuenta con estudios primarios, en un menor porcentaje alcanzaron la secundaria, y otras mujeres no cuentan con ningún tipo de estudio tradicional; De allí se infiere que los procesos de educación comunitaria pueden significar para estas mujeres una oportunidad para adquirir una formación desde la horizontalidad que les aporte en su vida cotidiana, brindándoles herramientas para su autonomía y desarrollo personal. Para terminar con este reconocimiento, en la figura número 4, se presenta una fotografía de las mujeres del grupo.

Figura 4.

Mujeres del Grupo Mis Felices Años Dorados



Nota. Archivo fotográfico de la investigación.

Selección de las Participantes

Ahora bien, para llevar a cabo la recolección de los datos, es importante seguir los planteamientos de Elssy Bonilla (2005), quien explica que en los estudios cualitativos la muestra no busca una representatividad estadística sino una representatividad cultural, por lo que se diferencia así de una investigación cuantitativa ya que es el investigador quien

determina cuantos y cuales sujetos participaran del estudio, buscando los informantes que puedan proporcionar información relevante para responder la pregunta investigativa.

Tomando esto en cuenta, para la presente investigación se consideró como pertinente realizar un muestreo intencional, específicamente el de informante clave, ya que, para Bonilla (2005), es importante configurar una muestra representativa de personas de la comunidad, quienes posean un amplio conocimiento o sean partícipes de las experiencias estudiadas. Por otra parte, Eduardo Restrepo (2018), sugiere que

El éxito o el fracaso de esta técnica de investigación dependen en gran parte de la capacidad de seleccionar un buen informante. Por eso es recomendable esperar un tiempo prudencial para que, con el avance del trabajo de campo, se cuente con un conocimiento adecuado del perfil de las personas con las que pudiéramos establecer este tipo de relación. (p. 74)

Considerando lo anterior, esta herramienta fue clave para la selección de informantes que brindaran datos pertinentes, mediante las técnicas de recolección seleccionadas. Como se mencionó anteriormente, las técnicas utilizadas fueron el grupo focal, en el cual se contó con una muestra de 7 mujeres; y la entrevista, en la cuál se seleccionaron 4 participantes del grupo. Para terminar, es crucial mencionar que, durante todo el proceso investigativo se llevó a cabo la Observación Participante, en la cuál se logró obtener información importante con todo el grupo Mis Felices Años Dorados.

Segundo Momento: Trabajo de Campo

El segundo momento para la investigación cualitativa que Bonilla y Rodríguez (1997) definen, es el trabajo de campo, este es clave ya que se incluye la recolección y organización de los datos, y se lleva a cabo lo planteado durante el diseño metodológico.

Recolección de los Datos Cualitativos

Esta etapa, se caracteriza por examinar la situación social, pasando de las observaciones más superficiales a los aspectos subjetivos del modo en que los sujetos interpretan su realidad objetiva (Bonilla y Rodríguez, 1997), de esta forma, el investigador deja lo obvio y escala a niveles profundos del contexto estudiado.

En el presente estudio, los investigadores lograron observar las dinámicas propias de las clases, en las que las mujeres mayores participan activamente, lo cual se registró mediante los denominados diarios de campo, haciendo uso de la observación participante para evidenciar relatos, diálogos y narrativas que las integrantes de Mis Felices Años Dorados, construyen individual y colectivamente. Este proceso se registró en 13 diarios de campo (ver Apéndice C), herramienta que fue de gran utilidad para llegar a los resultados obtenidos, allí se abarcan la mayoría de los encuentros realizados con el grupo, además de esto, se registra por medio de evidencias fotográficas, que se pueden apreciar en el Apéndice D.

Cabe aclarar que, este proceso no solo fue útil para el análisis, sino que generó una relación de confianza entre las mujeres del grupo y el equipo investigador. En la figura 5, se muestra una fotografía de uno de los acercamientos a esta comunidad.

Figura 5.*Inmersión en Mis Felices Años Dorados*

Nota: Archivo fotográfico de la investigación.

Ahora bien, continuando con las técnicas de recolección utilizadas, es necesario ahondar en el grupo focal; Este se realizó con una muestra de 7 mujeres pertenecientes al grupo, allí se abarcó en temas relacionados al desarrollo de las clases, al proyecto de vida de las integrantes, y a cómo se gestan sus relaciones dentro del grupo. Para la aplicación del mismo se realizó previamente un protocolo, que se puede apreciar en el Apéndice E, por otra parte, posterior a la aplicación, se registra la información recolectada mediante una transcripción, la cual se presenta en el Apéndice F. Además, se adjunta la asistencia y consentimiento para la realización del grupo focal, consignada en el Apéndice G.

A continuación, en la figura 6, se muestra una fotografía tomada durante el desarrollo del grupo focal.

Figura 6.*Desarrollo del Grupo Focal*

Nota. Archivo fotográfico de la investigación

Para terminar con la recolección de los datos, el equipo investigador realizó un total de 4 entrevistas, en las cuales se ahonda en las tres categorías: educación comunitaria, proyecto de vida y empoderamiento, todo ello mediado por la participación en el grupo y las relaciones interpersonales formadas en el mismo. Para esta técnica se realiza un guión de entrevista (ver Apéndice H), asimismo, cada una de las entrevistadas firmó el consentimiento para la utilización de sus relatos (ver Apéndice I). Por último, posterior a las entrevistas, estas fueron transcritas para obtener información más detallada, las transcripciones se pueden apreciar en el Apéndice J.

Organización de la Información

Según Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez (1997), organizar significa “documentar, archivar, chequear y limpiar el dato desde el mismo momento en que este es registrado” (p. 141). Mediante la organización de los datos es posible avanzar y monitorear la información relevante para el estudio. Durante la presente investigación se realizó esta organización mediante matrices de categorización, las cuales cambiaron a medida que el equipo investigador analizaba y encontraba patrones en los relatos de las participantes.

Proceso de Categorización

Bonilla y Rodríguez, citan a Kelle (1997), quien habla de la categorización como un proceso cognitivo complejo, en donde hay un reordenamiento permanente de los datos, los códigos y las categorías que presentan la perspectiva del investigador con base en los relatos descritos. Esta etapa es fundamental ya que permite relacionar relatos, encontrar patrones y construir explicaciones a la pregunta de investigación.

Asimismo, se hace uso de algunos elementos de análisis propuestos por Corbin y Strauss (2002), en la teoría fundamentada, como lo son los procesos de codificación abierta, axial y selectiva, que se desarrollan por medio de una serie de categorías y subcategorías explicadas más adelante en la interpretación de los datos.

Para este proceso, él y la trabajadora social realizaron una serie de matrices, que son propuestas en el libro *Más allá del dilema de los métodos* de Bonilla y Rodríguez (1997, pp. 256-257), allí se presentan las categorías deductivas, de las cuales salen una serie de subcategorías. Asimismo, se organizan los relatos obtenidos por temas, que forman parte de

la categorización inductiva, la cual emerge totalmente de las voces de las participantes. Estas matrices se encuentran en el Apéndice K.

Como resultado final de este proceso, y con base en las técnicas de recolección de información abordadas, que incluyen: 1 Grupo Focal, 4 Entrevistas y la Observación Participante, se lleva a cabo el análisis de las 3 categorías deductivas: **Educación Comunitaria**, **Proyecto de Vida** y **Empoderamiento**, las cuales surgen a partir del análisis teórico referente a cada uno de estos conceptos. A partir de lo anterior, se presenta en la tabla 2, la matriz final de categorización deductiva e inductiva.

Tabla 2.

Matriz Final de Categorización Deductiva/Inductiva

El Proyecto de Vida en Mis Felices Años Dorados: Un proceso de Empoderamiento a través de la Educación Comunitaria				
Categoría Deductiva	Sub-Categoría Deductiva	Categoría Inductiva	Sub-Categoría Inductiva	Código
Educación Comunitaria	Aprendiendo en Comunidad	Educación Comunitaria Transformadora	Beneficios de Aprender Juntas (Cuerpo Sano, Mente Sana)	B-AJ
			Caminos del Aprendizaje (Aprendiendo desde el Intercambio Colectivo, Voces de Experiencia)	C-A
			Aprendizajes Compartidos (Construyendo Habilidades, El Valor de Convivir)	AP
	Conviviendo desde la Horizontalidad		Liderazgo que Transforma	L-T
			Para Todas o para Ninguna	P-TN
	Transformando Vidas a través del Aprendizaje		Transmisión Colectiva del Cambio (Nos Enseñan a Ser Libres, Reconociendo Nuestro Valor)	TC-C

			Proceso de Cambio Personal	P-CP
			Sentires Compartidos (Felicidad en el Compartir, Empatía Colectiva)	SC
			Construimos Juntas (Apoyándonos en el Camino, El Bienestar de Estar Juntas)	CJ
			Cultivando la Amistad	CA
Proyecto de Vida	Experiencias de Vida	Proyecto de Vida Años Dorados	Dificultades en la Vida (La Carga de ser Mujer, Vivir para Trabajar, Dificultades Familiares)	D-V
			Experiencias de Transformación	ET
	Motivación para la Vida		Vida Activa en la Vejez	VA-V
	Propósito de Vida en la Vejez		Felicidad como Proyecto de Vida	F-PV
			Resignificar como Propósito	R-P
Empoderamiento	Proceso de Transformación	Transformando Mis Años Dorados	Grupo como Oportunidad de Cambio	G-OC
			Desarrollo Personal a través de la Transformación	DP-T
			Resignificación Femenina	RF
	Autogestión para el Fortalecimiento		Autogestión en Red	A-R
			Autogestión Propia de la Comunidad	AP-C
	El Poder de Participar		Resignificación de la Persona Mayor	R-PM

Nota. Elaboración propia (2025)

En la tabla anterior se evidencia el resultado del proceso de categorización finalizado. A partir de las tres categorías deductivas iniciales de la investigación, y con base en lo encontrado en el marco teórico, surgieron las subcategorías deductivas, entendidas como los elementos esenciales de dichas categorías centrales. Con lo anterior, se elaboraron los instrumentos de recolección de información, los cuales dieron origen a las categorías inductivas, que son las que enmarcan las voces de las participantes, y que, asimismo, dan como resultado unas subcategorías inductivas, que se entienden como las dimensiones más específicas de los patrones culturales encontrados.

Con este proceso finalizado, se da inicio al tercer y último momento planeado por Elssy Bonilla, la identificación de patrones culturales.

Tercer Momento: Identificación de Patrones Culturales

Esta tercera fase de la investigación, denominada la identificación de patrones culturales, es el resultado de todo el proceso, y es fundamental ya que permite responder a la pregunta que guio el estudio. En este momento se comprenden tres etapas: el análisis, la interpretación y la conceptualización inductiva. Las cuales son desarrolladas a continuación.

Análisis e Interpretación de los Datos

Por medio de la categorización y codificación de los datos, se realiza el análisis, que consiste en la recomposición de los datos, allí se selecciona la información más relevante para dar respuesta a la pregunta de investigación (Bonilla y Rodríguez, 1997).

Para este análisis, se retoman algunos elementos de la teoría fundamentada sistemática, como lo son: la codificación abierta, que se realiza categorizando los relatos de las participantes, para así comparar e interpretar la información recolectada, identificando similitudes en las experiencias vividas; Posteriormente, se utiliza la codificación axial, en donde se relacionan las categorías y subcategorías inductivas, integrando los datos de forma lógica y secuencial. Y, por último, se construye la teoría situada a partir de una codificación selectiva, en donde se obtienen patrones emergentes del contexto de Mis Felices Años Dorados. Cabe resaltar que, este procedimiento de igual manera se realiza siguiendo los planteamientos metodológicos de Bonilla y Rodríguez (1997), quienes plantean diferentes recursos como la taxonomía, en la cual se pueden visualizar los datos, y se establece la relación entre los mismos.

En el presente estudio, se emplean tres taxonomías, que refieren los datos de las categorías: Educación Comunitaria, Proyecto de Vida y Empoderamiento. Asimismo, se abarca lo referente a la interpretación de la información, en la cual se plantea según las autoras metodológicas, que los datos cualitativos deben “ser representados conceptualmente a través de una nueva red de relaciones entre sus partes constituyentes para explicar el porqué de sus datos obtenidos” (Bonilla, E y Rodríguez, P, 1997, p. 147). Es por esto que, en este apartado se presentará una descripción detallada de los datos, así como las relaciones entre los mismos, asimismo, las taxonomías que representan visualmente estas relaciones.

Paso 1: Codificación Abierta

A continuación, se establece una descripción y análisis a profundidad de cada una de las categorías y subcategorías inductivas, que surgen mediante los relatos de las mujeres mayores del grupo Mis Felices Años Dorados.

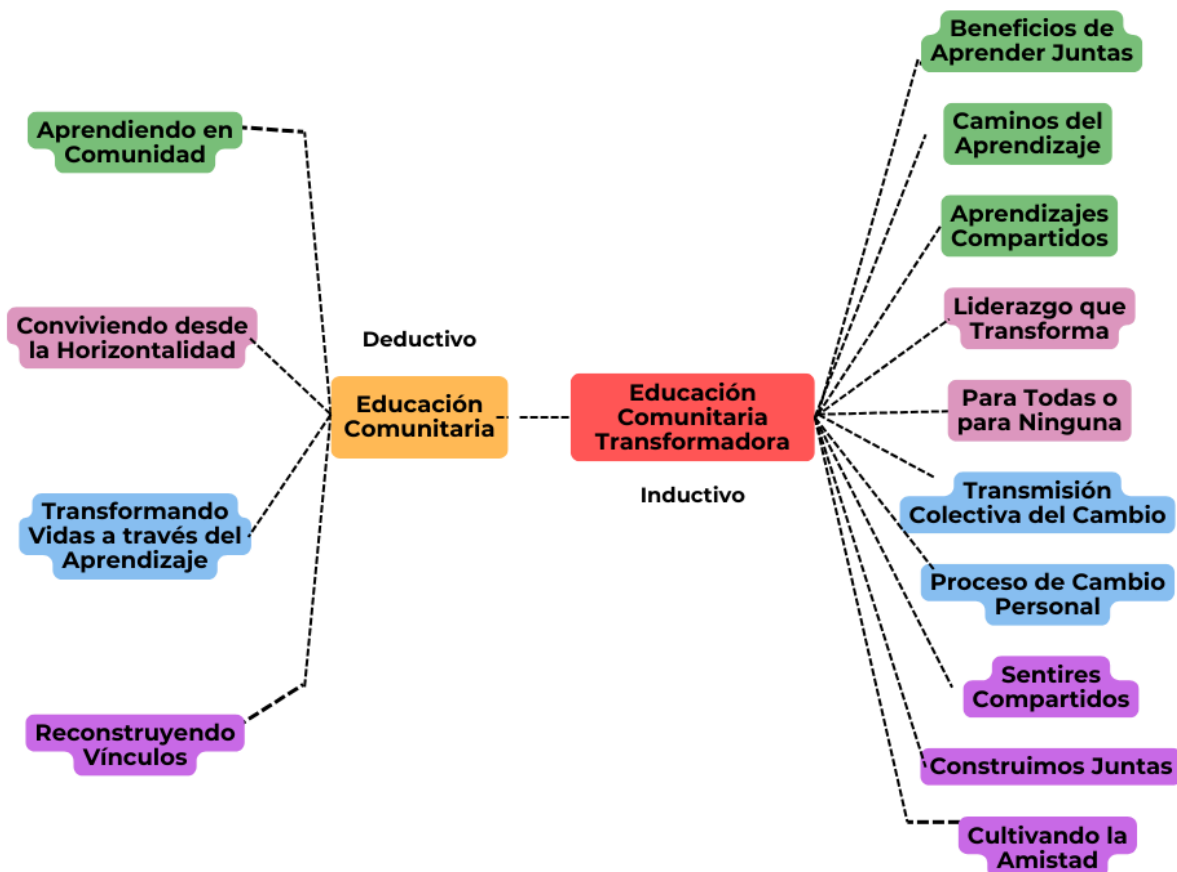
Educación Comunitaria

Esta primera categoría, según José Cieza (2006), se refiere a la forma de aprendizaje que involucra a todos los miembros de la comunidad, en la cual se prioriza el conocimiento adquirido a través de la experiencia. Con ella se tiene el objetivo de crear y promover las condiciones necesarias para la actuación autónoma de las comunidades, y es posible la transformación de vidas y realidades sociales a través de una visión no tradicional de la educación y la reflexión crítica. Es importante destacar el carácter horizontal que tiene este tipo de pedagogía, que promueve la participación y la reconstrucción de vínculos en la comunidad.

A partir de esta información, se establecen una serie de categorías deductivas, las cuales dan cuenta de las características antes mencionadas. Por otra parte, a partir de los relatos emerge la categoría inductiva ***Educación Comunitaria Transformadora***, en la cual se da cuenta del proceso llevado a cabo en Mis Felices Años Dorados, allí se consignan diversas subcategorías inductivas que se relacionan a continuación, en la figura 7.

Figura 7.

Taxonomía Educación Comunitaria



Nota. Elaboración propia (2025). Los colores escogidos representan una relación entre las subcategorías deductivas con las subcategorías inductivas; En el centro se presentan las dos categorías generales.

A partir de lo anterior, se explica cada una de las subcategorías deductivas e inductivas. Empezando por la subcategoría deductiva **Aprendiendo en Comunidad**, en donde las participantes mencionan las enseñanzas que han tenido, la forma en la que aprenden y los beneficios que este proceso ha aportado para sus vidas.

Aprendiendo en Comunidad

A partir de los relatos y las experiencias que las mujeres compartieron a lo largo del proceso de investigación, se obtiene la subcategoría inductiva **Aprendizajes Compartidos**, en la cual fue posible evidenciar que los aprendizajes adquiridos por ellas se enfocan en el desarrollo de habilidades, como lo menciona la participante Leonor, *"Eh, por ahí habían otras chicas que están aprendiendo a leer, a escribir"* (Comunicación personal, 21 de febrero de 2025), en este relato, se habla sobre cómo este proceso de educación, ayuda a las mujeres mayores alfabetizarse, aspecto fundamental para su desarrollo personal y cognitivo; por otro

lado, se mencionan otras habilidades como *"yo ni sabía bailar, empezando por ahí; Ahí medio me muevo, pero yo era un tronco porque en mi casa nunca... últimamente cuando me metí a los grupos de esto, ahí fue donde empecé. Ahí ahí sí como que aprovecho lo de ser niña ahorita de vieja"* (Leonor, Comunicación personal, 21 de febrero de 2025), en este relato la participante hace referencia a que, dentro de este proceso ha integrado la habilidad de bailar, lo que implica el fortalecimiento de sus capacidades motoras, de coordinación y de expresión corporal, además de ser una forma de divertirse y disfrutar.

Por otro lado, se evidencia que un aprendizaje clave que han tenido las mujeres es el de la convivencia a través de los valores, como lo menciona una de las participantes del grupo focal, *"Yo diría que es tener como una convivencia, convivencia pues neutral, donde uno viva en una forma de convivir con las demás personas. Como ser tolerante... uno genera respeto por eso, por una vida... es bueno tener conocimiento de ello, de que hay que respetar las partes contrarias y las partes nuestras"* (Participante 3, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), en este relato la mujer expresa la importancia de vivir en armonía con los demás, promoviendo la tolerancia y el respeto, esto mediante lo que el grupo le ha enseñado, lo anterior también se puede evidenciar en el relato de Adelaida, quien dice *"He aprendido a ser más compañerista, a escuchar. Porque aquí hay muchas madres que vienen con muchas dificultades. Aprendí que uno debe valorar"*. (Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), aquí se expresa que hay una formación en valores que ayudan a las mujeres a relacionarse de mejor manera con sus compañeras, siendo empáticas y solidarias entre sí.

A partir de lo anterior, se hace necesario comprender cómo las mujeres mayores adquieren los diferentes aprendizajes a lo largo del proceso, lo que se ve reflejado en la subcategoría inductiva **Caminos del Aprendizaje**. En ella se puede evidenciar que las mujeres aprenden por medio del intercambio de conocimientos que surge específicamente durante las clases, como se evidencia en el relato de una de una de las participantes del grupo focal, quien afirma *"a veces también hacemos un poquito de estiramiento o ejercicio. Y después, si alguna quiere pasar a decir un ejercicio de esos, entonces también eso es bueno, porque uno aprende de las compañeras."* (Participante 1, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), se resalta allí que la formación implica el aprender unas de otras, mediante la dinámica de las clases, la cual permite ese compartir, lo que también se refleja en el relato de Leonor, quien habla de la líder diciendo *"Ella hace diferentes actividades, hoy nos tocó con aro, otro día con pelotas, otro día con pesas, o rumba con ella. Pues ahorita ha estado distraída porque están ensayando un baile para el domingo... pero ahí se queda doña*

Judith, otra compañerita, o nosotras mismas pasamos y hacemos un ejercicio entre todos" (Comunicación personal, 21 de febrero de 2025), en este relato, se evidencia el aprendizaje a través de la práctica, en donde se mencionan actividades y ejercicios por medio de diferentes elementos como los aros, las pelotas y la rumba.

Otro camino de aprendizaje que se menciona en los relatos de las mujeres es por medio de la experiencia de vida de cada una de ellas, en donde el conocimiento se comparte mediante consejos o vivencias específicas, lo cual se puede observar en el relato de Judith, que dice *"Eh...Uno aprende de los errores de los demás, ¿sí me entiende? Uno aprende de los errores de los demás. Que dicen: "¡Ay, fíjese que hice esto!". Y uno dice: "No lo voy a hacer", y uno se acuerda."* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), con este fragmento se demuestra que las integrantes del grupo reciben y transmiten lecciones a las demás de forma no intencional, sino que por medio de socializar sus propias experiencias logran influir en que sus compañeras tomen mejores decisiones de vida, por ejemplo, *"De mis errores, por ahí Chava es la que ha hecho... la que me ha corregido mis errores. Pero que alguien se asome y me diga: "Venga, yo quiero hablar con usted, mire que usted está fallando en esto y en esto" eso no se hace, yo sí. Yo sí me les acerco y le digo: "Mire, yo quiero comentarle algo, mire que esto para mí me parece que no está bien". Yo llego y les comento."* (Adelaida, Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), con lo que dice Adelaida se evidencia esa transmisión de conocimiento por medio de consejos compartidos, lo que refleja un aprendizaje colaborativo a través de las historias personales propias y ajenas.

Ahora bien, las mujeres mayores también comentan los beneficios que los aprendizajes han aportado para su vida, lo cual se pone en evidencia en la subcategoría inductiva **Beneficios de Aprender Juntas**, en donde se destacan los beneficios físicos, emocionales y mentales, por ejemplo, en relatos como *"Empecé a venir y a darle esa oportunidad a mi hija. Casi permanentemente estoy aquí, a menos que tenga exámenes o deba llevarla a una cita, ¿sí? Y he visto la mejoría en ella, porque, aunque no se mueve mucho, aprovecha su tiempo. Además, en la casa le digo que haga los ejercicios que nos enseñan."* (Adelaida, Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), es importante destacar con ello que, para Adelaida el grupo ha traído bienestar no solo a ella sino también a su hija, quien tiene una discapacidad múltiple, por lo que este beneficio es invaluable en su salud física y mental; por otro lado, para las demás mujeres, también implica salir de esta monotonía en la que viven, lo que mejora su estado anímico, como se refleja en el relato *"Sale uno de la monotonía...Yo, por lo menos, soy una de las que vengo al parque o al paseo,*

y yo me olvido que tengo familia, que tengo gato, perro, que soy pobre, y voy es a lo que voy: a disfrutar. Y acá pasa uno así. No ando pendiente de los demás." (Participante 2, *Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024*), se demuestra así el impacto de las actividades en el bienestar mental y emocional, ya que se logra desconectar a las mujeres de su rutina diaria, preocupaciones o problemas, brindando la oportunidad de disfrutar plenamente de las dinámicas y actividades diarias dentro del grupo.

Para continuar con el análisis de la categoría de Educación Comunitaria, es importante dar relevancia a una de sus principales características, la horizontalidad, la cual se describe a continuación.

Conviviendo desde la Horizontalidad

En el contexto del grupo, se puede evidenciar que la horizontalidad es un aspecto importante para el relacionamiento y para la formación, esto es relevante ya que fomenta las relaciones desde la igualdad, lo que se refleja desde el pensamiento grupal: **Para Todas o para Ninguna**. Para comenzar a hablar de este aspecto, se resalta lo dicho por Isabel, la lideresa del grupo: *"Ahorita me están llegando gente de otros grupos de abajo, entonces, pues tocar dar la oportunidad, a pesar que hay muchas, pero yo recibo a todo el personal que sea, yo no discrimino a nadie, aquí vienen viejitas, vienen abuelitos, abuelitas, niños pequeños también los recibo, todo lo que venga para la actividad."* (*Comunicación personal, 28 de febrero de 2025*), aquí se evidencia que el grupo está constituido desde la igualdad, ya que la lideresa se preocupa por no discriminar a nadie, ni por su género, edad o cualquier otro aspecto, este mensaje también se comparte en relatos como *"Sí, aquí en este grupo todos somos iguales. Así puede que la señora tenga dos o tres pensiones, cinco casas, lo que sea, pero aquí en el grupo, mientras estén en el grupo, somos iguales, gusteles o no, y la que no le guste, pues ahí sí ya decídase. No, yo no les digo "váyase", no, porque ese no es mi lema"*. (*Lideresa Isabel, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025*), acá se enfatiza la horizontalidad dentro del grupo, ya que se menciona la igualdad entre las participantes sin importar su condición social o económica, lo que indica que no existen jerarquías, sino que este es un espacio basado en la reciprocidad y la complementariedad, donde cada mujer aporta desde su conocimiento y experiencias sin importar las diferencias que puedan existir.

Dicho lo anterior, se puede analizar que el papel de la lideresa es fundamental para el sostenimiento de los procesos grupales, ya que, aunque el grupo se base en relaciones horizontales, es indispensable contar con una persona que, en lugar de imponer, actúe como

facilitadora de diálogo y participación dentro del grupo, por lo que la siguiente subcategoría inductiva **Liderazgo que Transforma**, se hace indispensable. Esto se manifiesta en el relato de Adelaida, quien dice *"Chava es una mujer que se esfuerza mucho, a pesar de que aquí no se le está pagando nada. Hace el esfuerzo, va por allá, habla con uno, habla con otro, nos llevan de paseo... Compartimos en diciembre la reunión de fin de año; es muy bonita esa fiesta. La del Día de la Madre también. En el Día de la Mujer hace un compartir"* (Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), estas palabras reflejan el profundo aprecio que las participantes sienten hacia Isabel, la lideresa, ya que ella es un pilar fundamental, quien siempre hace lo posible por gestionar recursos y realizar actividades para hacer felices e integrar a las mujeres. Sin embargo, también se resalta el papel de otras lideresas como Judith, como se menciona en el relato *"La señora Isabela y la señora Judith que Dios les dé salud y eso, porque le cuento que ellas son muy buenas como líderes, ayudan mucho al grupo, ayudan mucho a las personas, apoyan, "hay que hacer esto", "hay que hacer eso", entonces como que lo ayudan a motivar a uno, y todo eso es bueno para uno, ¿no?"* (Participante 1, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), en este fragmento se demuestra cómo el liderazgo puede ser un ejercicio de participación dentro del grupo, al mencionar que se cuenta con dos mujeres que no ejercen de manera impositiva su rol dentro del proceso, en cambio, motivan y ayudan a cada una de las integrantes, dentro de sus posibilidades, mediante la colaboración y el acompañamiento que las lideresas brindan diariamente. Es importante resaltar que las reconocen como líderes no por el poder jerárquico que puedan tener sino por el apoyo que cada una de ellas ofrece, lo cual habla del trabajo en equipo y la reciprocidad como elementos claves de la horizontalidad de este grupo.

Con estas características abordadas, se debe destacar que, según José Cieza (2006), la Educación Comunitaria permite la transformación de vidas y realidades sociales, debido al carácter crítico y emancipador de esta pedagogía, por esta razón, la siguiente categoría deductiva da cuenta de estos procesos transformadores dentro del grupo Mis Felices Años Dorados.

Transformando Vidas a través del Aprendizaje

A partir de la educación comunitaria se van generando una serie de transformaciones dentro del grupo, evidenciadas durante el trabajo de campo, estas se relacionan directamente con los aprendizajes adquiridos de cada mujer, por lo cual se establece una transmisión colectiva en donde las mujeres comparten mensajes que promueven cambios significativos en

sus vidas, lo que se desarrolla en la subcategoría inductiva **Transmisión Colectiva del Cambio**; Aquí se refleja que en el grupo se impulsa a las mujeres a reconocer su propio valor, expresado en relatos como *"Entonces eso es lo que vengo les digo a ellas que aprendan, que no hay que tenerle miedo a nadie, ni que nadie es más que nadie. Todas somos iguales en esta tierra y que algún día pues vamos llegar al mismo lado, entonces, yo les digo, "Bueno, niñas, esto es así, y procuro que casi todas asistan a los talleres... para que todas participen. Ese es mi lema, y eso es lo que yo les enseño a ellas". (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025)* aquí la lideresa, promueve en las mujeres un sentido de reconocimiento de sí mismas, ya que no permite que ellas se perciban como inferiores a ninguna persona, destacando su propio valor. Ahora bien, otro aspecto fundamental que se resalta en este proceso de transmisión es la libertad y la autonomía, lo que se ve reflejado en un relato como el de Judith, quien dice *"Muchos cursos que nos enseñan... Nos enseñan a ser libres" (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025)*, en este fragmento la participante menciona como los cursos que se realizan dentro del grupo han influido en ella, al promover un sentido de libertad, lo que indica que se brindan herramientas para que cada una de las integrantes pueda pensar, decidir, actuar y cuestionar con mayor autonomía, como también lo indica el siguiente relato *"Sí, a ser libre. Porque hay señoras que llegan acá a las 8 y a las 9 salen corriendo porque "tengo que ir a hacer el almuerzo". ¡Y no! "No, mamita, el mundo no es así". ¿Usted se trajo las ollas, la estufa? ¿Las tiene en la cartera? ¡No!..Y eso es lo que le enseña a uno: libertad y a exigir sus derechos." (Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de 2025)*, en este fragmento, se demuestra el proceso de transmisión de una mujer a otra, en el que el mensaje se convierte en una herramienta de transformación a través de la interacción cotidiana, ya que se mencionan aspectos importantes como la libertad y la autonomía, además, se cuestiona el rol tradicional asignado a la mujer en relación a las labores domésticas, esto con la frase *"No, mamita el mundo no es así"*, lo cual demuestra una clara transmisión del empoderamiento.

Dicho esto, después de esta transmisión del empoderamiento, se evidencia que las mujeres logran apropiarse de estos pensamientos y llevarlos a su vida cotidiana, por lo que en la subcategoría **Proceso de Cambio Personal**, se da cuenta de esta transformación, lo que se refleja en relatos como *"Sí. Yo era la ama de casa: de la cocina al baño, del baño al patio, del patio al cuarto. No salía, no hacía nada. Y llegué aquí y ahora ya tengo autonomía. Yo era una de esas que decía: "¿Me da permiso de salir? ¿Me da permiso de ir a tal parte?" con mi marido. Y ahora no. Ahora le digo: "Me voy pa' tal parte". Y me voy". (Judith,*

Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), en este fragmento, Judith resalta un cambio importante en su vida, ya que menciona la frase “*ya tengo autonomía*”, lo que implica que antes de entrar al grupo la participante no era dueña de su propia vida, sino que otros decidían por ella. Otro relato que da cuenta de este cambio es el de Leonor, ya que dice “*Para mí el grupo es muy solidario, unido, recochero, bailador, o sea, para mí sería como que le digo yo, es un compartir. Sí, porque yo de por sí he sido muy solitaria, será decir. Pues ahí con los chiquitines y eso, pero uno necesitaba como otra persona. Entonces, esto me enseñó que si hay más cosas fuera de la casa, ¿no?*” (*Comunicación personal, 21 de febrero de 2025*), aquí la integrante reconoce como la participación en el grupo ha transformado la manera de relacionarse con las demás personas, haciendo énfasis en que antes le era difícil establecer relaciones con alguien más, debido a sus labores de cuidado, además de esto, es importante destacar que las vivencias que ha tenido dentro del grupo la han ayudado a darse cuenta que existen oportunidades fuera del hogar, lo que se vuelve fundamental para el desarrollo, fortalecimiento de su autonomía y crecimiento de su círculo social, en donde ha descubierto la necesidad de preocuparse por sí misma, lo que está directamente relacionado al proceso de cambio personal que surge a través del aprendizaje.

Para terminar con el análisis en torno a la Educación Comunitaria, según el autor Essomba (2019), esta es una herramienta con la cual es posible la reconstrucción de vínculos significativos en comunidad, por lo que la siguiente subcategoría deductiva da cuenta de estos vínculos generados en este proceso pedagógico y de la importancia de ellos.

Reconstruyendo Vínculos

Las relaciones interpersonales son un aspecto fundamental en el desarrollo del grupo Mis Felices Años Dorados, ya que este relacionamiento es la base para el proceso formativo, sin embargo, a partir de lo observado durante el trabajo de campo y el proceso de estudio en general, fue posible conocer que estas dinámicas grupales implican para las integrantes del grupo una serie de sentires que permiten en ellas un interés por permanecer y ser parte de esta comunidad. Por lo que en la subcategoría inductiva **Sentires Compartidos**, se describen estas emociones: Se encontró que uno de los principales sentires que comparte la mayoría de las mujeres es el de la Felicidad, lo que se refleja en el siguiente relato “*Entonces, se sienten felices. Y a Isabel eso la hace feliz. El hecho de... Sí, claro. A todos nos hace feliz. El día que ella deje eso, tenaz, porque nos hace falta*”. (*Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de*

2025), aquí se evidencia como el compartir cotidiano genera un impacto positivo en las relaciones cotidianas de cada una, al establecerse por medio de un sentimiento de felicidad.

Esto, a su vez, fortalece el sentido de unión y pertenencia al grupo, resaltando la importancia de dichas relaciones y la ausencia que generaría en la vida de ellas si algún día dejarán de existir. De igual manera esto se fortalece con el siguiente relato *"Uno tiene con quién reír, con quién decir, "Vamos allí, brinquemos aquí, bailemos." Entonces, uno busca todo eso porque al menos tiene uno todas las personas con quién al menos decir, "Buenos días, eh cómo está, cómo se siente" esa persona le echó un chiste, lo hizo reír a uno y como que toda esa vaina como que cambia el chip a uno que mantiene la casa. Entonces, uno lo hace como por compartir, conocer personas y como compartir las ideas"* (Participante 1, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), de igual manera, este fragmento refleja como el compartir en comunidad genera un sentimiento de felicidad al poder relacionarse con cada una de sus compañeras y poder intercambiar cosas que a simple vista pueden ser “sencillas” como lo son un saludo diario y contar un chiste, y que se vuelven fundamentales para un cambio de cotidianidad. Esto demuestra cómo el sentir de felicidad surge a través de los vínculos que día a día se construyen.

Adicionalmente, otro de los sentires expresados por las participantes es lo relacionado a la empatía, ya que se evidencia que las mujeres expresan una preocupación por las demás, la cual se refleja en relatos como el de Adelaida, quien dice *"A mí me afecta cuando las compañeras se enferman. A mí me afecta cuando dicen: "Es que Fulana no ha venido porque está enferma de esto y esto." Pues, como yo no sé en dónde es la casa, al menos le digo a alguien que le envíe saludos, ¿sí? Y las incluyo en mis oraciones"* (Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), aquí se evidencia que este sentimiento genera en la mujer una afectación, ya que cuando las demás integrantes se enferman o les pasa algo, ella se angustia, lo que demuestra un sentido de pertenencia en el grupo y los vínculos emocionales que ha generado en el mismo. Otro de los relatos que demuestran esta empatía, es el expresado por Judith, ya que menciona que *"Siempre que llega una compañera, yo trato de acogerla bien para que se amañe en el grupo."* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), este breve fragmento, refleja que Judith, a raíz de su liderazgo, se preocupa por integrar a todas las personas en el grupo, lo que se debe al deseo de que se sientan felices en el espacio. Lo que estos dos sentires principales pueden significar es que el proceso de educación comunitaria está generando un bienestar colectivo tanto mental como emocional en las mujeres mayores que integran el grupo.

Abordados estos sentires, otro aspecto a considerar en este relacionamiento interpersonal, son esos aportes que ha generado la construcción de vínculos en la vida de las mujeres mayores, lo cual se describe en **Construimos Juntas**; allí se refleja en un primer momento la colaboración mutua que ocurre en el grupo, en relatos como el de Judith, quien dice *"Pongamos... Siempre Isabel tiene la costumbre de reunir mercado. Y uno mira quiénes son las más necesitadas. Si todas damos mercado, depende de la cantidad de señoras, se le da a cuatro o cinco personas."* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025). con esta expresión Judith da cuenta de una dinámica que ocurre en el grupo, en el que se forma una ayuda colectiva a las personas que más lo necesitan, dicho apoyo se debe a este sentimiento de empatía, que genera un interés por el bienestar común. Este apoyo se refuerza con relatos como *"Sí, nos motivamos mucho en vender cosas... Sí, salir adelante por todas... Sí, sí, sí. Pongamos una señora que vende tintos. Si ella no ha podido venir porque está con la venta de tinto, entonces vamos y le compramos para apoyarla. E Isabel está pendiente de todas. De todas."* (Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), aquí esa colaboración ocurre en el sentido de un apoyo no solo económico, sino de la motivación por emprender, por realizar nuevas cosas que aporten al desarrollo de cada mujer sin importar su edad o su condición socioeconómica.

Continuando con esta subcategoría, otro aporte fundamental en la vida de las mujeres es el bienestar que se genera al compartir y estar juntas, lo cual se presenta en expresiones como *"yo le agradezco al grupo que estamos allí. Y estamos ahí es porque compartimos allí, así sea una sonrisa, eh, así sea, corremos, así sea, pero algo cambia, porque yo estoy aquí, aquí está mi mente aquí, no está mi mente allá pensando que tengo que ir a hacer de almuerzo."* (Participante 4, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), en este relato, la participante expresa un agradecimiento a sus compañeras, ya que el compartir este espacio, experiencias y aprendizajes, ayuda a que la mujer se siente bien, que se distraiga de sus obligaciones o de problemáticas que pueda tener en su cotidianidad. Este bienestar generado se refuerza con relatos como *"Entonces eso es bonito, porque si usted está en estas cuatro paredes, está sola con el televisor, el televisor no le habla a usted, usted le habla al televisor y él no le contesta. Entonces nada, tú ya te sientes solo. ¿Y qué hace usted en la soledad en su casa?"* (Participante 4, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), con estos sentires expresados, se refleja que el compartir con las demás mujeres ayuda a la participante a no sentirse sola, ya que para ella el estar en "esas cuatro paredes" sin nadie con quien hablar, es algo que puede generar aburrimiento o tristeza, por lo que el grupo le sirve

como distracción y como una forma de mejorar su bienestar y su estado anímico, a la vez que le permite compartir sus ideas.

Para terminar con esta reconstrucción de vínculos, a partir de las experiencias y de lo observado por los investigadores durante el estudio, se evidencia que entre las mujeres mayores se ha generado un vínculo de gran relevancia en la vida de cada una, con esto se hace referencia a la Amistad, por lo tanto, en la subcategoría inductiva **Cultivando la Amistad**, se describen estas relaciones, como por ejemplo, *"Se vuelven amigas, se vuelven compañeras, se llaman, se invitan a unas onces, se invitan a un almuerzo"* (Lideresa Isabel, *Comunicación personal, 28 de febrero de 2025*), en este fragmento la lideresa del grupo expresa que ha observado cómo las mujeres conforman relaciones que trascienden más allá de las clases del grupo y se convierten en lazos significativos, que se vuelven un respaldo emocional para cada una de ellas, aspecto que se reafirma con el siguiente relato de Judith: *"Hace falta... y la conpinchadera. Porque uno sale de aquí y tenemos un grupito como de 8 o 10, y vamos a tomar tinto. Entonces, cada día gasta una diferente. En diciembre eso era: "Hoy gasta el desayuno esta, y hoy está"...Porque todas somos unidas. Pero la pasamos bien. Para que... hay gente que se distrae, que hace algo diferente"* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), en este relato igual que en el anterior, se resalta la idea de que los lazos que han formado dentro del grupo van más allá de la simple convivencia dentro de las clases, ya que se extienden en su cotidianidad con los sub-grupos de amistad que nacen a raíz del relacionamiento y que reflejan la complicidad y confianza que han construido entre ellas. Con esto se evidencia que la amistad se convierte en un elemento clave para la transformación cotidiana de sus experiencias, permitiéndoles sentirse acompañadas, valoradas y no sólo como parte de un grupo.

Con esta categoría desarrollada, se da paso a otro concepto clave en la investigación, el proyecto de vida.

Proyecto de Vida

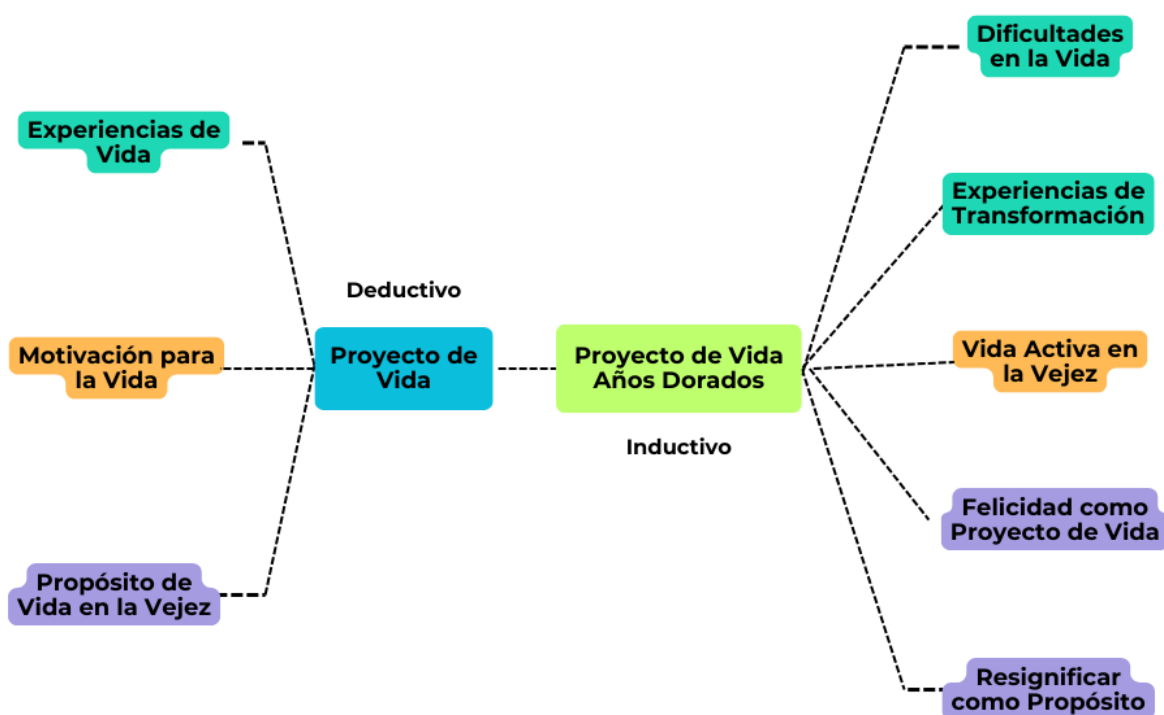
Esta segunda categoría deductiva, obedece a un concepto que, según Arbocco (2015), es un plan que se traza para conseguir objetivos en la vida, un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos, y asimismo hace referencia a que se convierte en un proceso en constante construcción, donde las personas utilizan sus experiencias, sus posibilidades y las

alternativas que ofrece el entorno para plantearlo. Es así como todo proyecto (pequeño o grande) permite que las personas refuercen su percepción de capacidad en sí mismas y este se convierta en un factor protector en donde la motivación asume un papel fundamental para mantener el interés y la determinación para el proyecto de vida.

Con esto claro, siguiendo el mismo proceso que en la categoría de educación comunitaria, se establecen una serie de subcategorías deductivas, así como la categoría inductiva *Proyecto de Vida Años Dorados*, en la cual se refieren las experiencias, sueños, propósitos y metas que tienen las mujeres mayores del grupo en esta etapa de su vida. Lo anterior se presenta en la figura 8.

Figura 8.

Taxonomía Proyecto de Vida



Nota. Elaboración propia (2025). Los colores escogidos representan una relación entre las subcategorías deductivas con las subcategorías inductivas; En el centro se presentan las dos categorías generales.

A partir de lo anterior, se explican las subcategorías establecidas y sus relaciones con lo referido por las participantes. Dichas subcategorías son Experiencias de Vida, Motivación para la vida y Propósito de vida en la Vejez, elementos claves dentro del proyecto de vida.

Experiencias de Vida

Esta subcategoría deductiva involucra los factores que influyen en la construcción del proyecto de vida, ya sea desde un contexto positivo o negativo, resaltando cómo el entorno se convierte en un elemento clave para que las personas puedan proyectarse hacia el futuro. A partir de los relatos y las experiencias que las mujeres compartieron a lo largo del proceso de investigación, se obtuvo la subcategoría inductiva **Dificultades en la Vida**, en la cual fue posible evidenciar que las experiencias de vida de ellas se enfocaron inicialmente en las adversidades que, incluso, no les permitieron considerar la necesidad de un proyecto de vida. Esto se refleja en primera instancia en las dificultades familiares, en relatos donde las participantes expresan la rutina familiar que tenían *"era trabajo y llegué a la casa a seguir... toda esa rutina, que uno trabajando es que ni siquiera uno puede decir, "Me voy a acostar temprano." O "llego y como"... Esa era una rutina, terrible... A mí no, yo no fui criada ni con mamá ni con papá, yo desde los 8 años me crié con mi abuelita y desde los 8 años "mi niña empiece a trabajar". Y que me tocaba, la persona que me trajo a Bogotá, me puso de sirvienta y juete era lo que le daban a uno... a los 13 años ya empecé a trabajar en almacenes y todo, pague arriendo, todo porque ya le tocaba a uno todo... Toda la vida fue así, solo trabajo, lucho y lucho"* (Participante 1, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), por medio de este relato se constata cómo ese contexto familiar marcó la vida de la participante, en donde su cotidianidad fue limitando las posibilidades siquiera de pensar en sí misma, todo con el fin de poder sobrevivir a través de una rutina impuesta por su contexto, la cual se basó en trabajar y asumir responsabilidades desde temprana edad, además de esto la mujer expresa como tuvo una crianza sin figuras paternas y en un ambiente violento. Este relato también se conecta con el de Judith, quien expresa que *"los problemas que uno tiene no son similares a los de esas viejas que vivieron en la calle, que les pegaban, que las maltrataban. La mayoría somos boyacenses y venimos del campo, entonces los papás les pegaban y les tocaba subirse a un árbol a dormir. Cosas terribles."* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), en este fragmento incluso la participante minimiza sus problemas al entender que para muchas de sus compañeras esas dinámicas familiares en las que vivieron aún repercuten en ellas, dinámicas marcadas por la violencia física y psicológica dentro de sus hogares. Además de esto, hace referencia al lugar de procedencia de la mayoría de las mujeres del grupo como un factor determinante en las historias de cada una de ellas, entendiendo que provienen de lugares atravesados por modelos de crianza tradicionales que se vivían en el campo.

Por otro lado, las mujeres también destacaron una dificultad relacionada con el hecho de tener que “vivir para trabajar”, ya que en los siguientes relatos se da cuenta de ello: *"Es que anteriormente era solo trabaje y trabaje, de sol a sol, como decía Blanquita. Yo era una de las que, por ejemplo, que nos tocaba también, entre a las 6 de la mañana y madrugase a las 4 de la mañana a coger la ruta... Y eso era también igual, uno descuide a sus hijos, porque si usted dejaba el desayuno ahí, cuando usted llegaba el desayuno estaba ahí, porque no lo comían... Y entonces, a mí me pasó, una vida también terrible... era una monotonía que era solo trabajo y uno llegaba de trabajar y bien cansado, y pues, ¿qué hacía usted?"* (Participante 4, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), en esta experiencia se evidencia como la vida de la participante estuvo marcada por una dinámica de trabajo sin descanso, en donde no tenía tiempo suficiente para cuidar de su propia vida, esto reflejado en frases como “*era solo trabaje y trabaje, de sol a sol*”, lo que influyó directamente en la relación consigo misma y con los demás, como lo puede ser; la falta de descanso o el descuidar de sus hijos por causa del trabajo. A esto se le suma el relato: *"Desde niña empecé a trabajar. Después, ya tuve a mi hijo y tocaba decir: Bueno, ya se incrementaron los gastos. Entonces, uno toda la vida fue trabajar y trabajar, y aportar a la casa, y pase necesidades... Y así, trabajando y trabajando toda la vida."* (Participante 1, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), aquí también se enfatiza en una realidad de la mayoría de mujeres, en donde se refuerza la idea de trabajar como parte de una rutina interminable para sus vidas, por las necesidades y obligaciones que mucha de ellas tenían desde temprana edad por las condiciones en las que vivían; Estos testimonios reflejan cómo el trabajo se empieza a convertir en una imposición que limita su futuro, asimismo, este último relato le da entrada a la última dificultad en común que tienen las mujeres del grupo.

Como última de estas dificultades está lo relacionado a la carga de ser mujer, en donde se les imponen responsabilidades domésticas y de cuidado que no son reconocidas, esto se evidencia en el relato de Isabel quien comenta *"Vea, cuando yo estaba criando, me tenía que levantar a las 2 de la mañana a lavar pañales, a todo, lleve ese niño donde me lo cuidaban y córrale a trabajar, llegue otra vez a lavar pañales, arreglar todo y hágale, corra y corra, para que un hijo le pague a uno mal."* (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), por medio de este se representan las cargas que recaen sobre las mujeres al asumir por imposición social su rol de madres cuidadoras y trabajadoras al mismo tiempo, sin ningún apoyo o reconocimiento, lo cual se convierte en un problema para ellas, debido a las sobrecargas que terminan afectando su bienestar personal. Esta dificultad por la que pasaron

en su mayoría las mujeres del grupo también se refuerza con el siguiente relato *"entonces me tocó también mamá sola. Entonces, no es nada fácil, y entonces, trabajé, trabajé... mañana madrugo temprano a hacer el almuerzo para llevar."* Así me tocaba a mí, y me levantaba a las 3:30 a hacer el almuerzo, así fuera un arroz con huevo y eso llevábamos." (Participante 4, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), aquí se complementa lo mencionado anteriormente desde otra perspectiva, el ser madre soltera, situación que varias mujeres del grupo vivieron, en donde enfrentaron el sacrificio de su calidad de vida, ya que en estos contextos donde no existen responsabilidades compartidas, las mujeres se ven obligadas a llevar cargas complejas que intensifican sus dificultades, llevándolas a un estado de vulnerabilidad en múltiples aspectos.

De acuerdo a lo anterior, en donde se subrayan las dificultades en la vida de las mujeres del grupo, ellas mismas hacen indispensable mencionar la importancia de las **Experiencias de Transformación**, en donde se expone que en su mayoría, estas experiencias se han vivido gracias al grupo Mis Felices Años Dorados, el cual ha generado un contexto positivo para sus vidas, lo que se refleja en el relato de Judith *"A veces cuando hay buen billete, como la mayoría son pensionadas, yo no soy pensionada. Entonces uno se reúne donde Cecilia, la señora de los tintos, y ella nos incita, "¿Quieren un whisky?", entonces uno, "Ay, uno". (Risas). Ay, un día salí a las 11 de la mañana, que yo no sabía de dónde era y yo "Virgen Santa" y uno camina derecho y no."* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), a raíz de este fragmento se establece que el grupo ha proporcionado un espacio seguro, de apoyo y disfrute, por medio de momentos valiosos para cada una de ellas, como lo puede ser ir a compartir un whisky juntas. Lo que se puede interpretar, como la generación de un contexto de bienestar a través de las diferentes experiencias que viven diariamente dentro del grupo. Esto también se evidencia en otro tipo de experiencias nuevas para ellas, como lo comenta Leonor en el siguiente relato, al referirse a los encuentros de celebración de cumpleaños *"Geniales, porque ¿en la casa dónde le celebran a uno un cumpleaños?"... Pues yo que me acuerde, no (risas) No. Pues de pronto un almuercito, pero así que champaña, trae mariachis, entonces, claro, eso es para uno una novedad"* (Comunicación personal, 21 de febrero de 2025), acá se presentan las nuevas experiencias y momentos significativos que han tenido a raíz de pertenecer a un espacio que se preocupa por el cuidado de cada una de las mujeres, en donde han tenido la oportunidad de disfrutar, lo que las ha ayudado a transformar cada uno de sus contextos.

Abordadas estas experiencias, es necesario hablar de otro aspecto clave para el proyecto de vida, la motivación.

Motivación para la Vida

Al hablar de un elemento fundamental para la construcción de un proyecto de vida, se debe tomar en cuenta la motivación, ya que juega un papel crucial para la toma de decisiones y persistencia para lograr las metas, objetivos o sueños que cada persona tenga; ahora bien, dentro del Grupo Mis Felices Años Dorados, esta motivación tiene unos patrones en común, los cuales se relacionan a tener una **Vida Activa en la Vejez**, que se convierte en una subcategoría inductiva, ya que según los relatos este grupo parece ser un estimulante para su vida en la vejez, como se muestra en lo que menciona Adelaida, ya que manifiesta que *"Si no estuviera en este grupo, yo creo que me levantaría más tarde y desayunaría con más tranquilidad, como más relajado, digamos. Porque yo todos los días, faltando 20 para las 5 o a las 5, me estoy levantando. Todos los días, porque ahí ya me toca hacerle todo: hacerle el alimento, bañarla, alistarla y salir. Y me dicen los del conjunto donde vivo: "¿Y no se cansa?". Yo no me canso. Antes, al contrario, siento gozo de que me puedo ir. Y cuando no venimos, ay, esta mujer se pone tensa."* (Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), este relato refleja como un factor externo como poder participar en el grupo, actúa como un motivador diario en su cotidianidad, transformando sus actividades rutinarias y responsabilidades en momentos de satisfacción personal, esto para ser recompensada con la oportunidad de participar activamente en un espacio comunitario. De igual manera, esta motivación se manifiesta en relatos como *"A mí sí me motiva mucho, porque la señora Isabel, ella, por ejemplo, nos ha dado... Hace muy poco que estoy con el grupo, como 4 meses, creo. Pero en esos 4 meses he aprendido mucho, todo lo de las actividades, los ejercicios"*(Participante 2, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), o *"el día que por ejemplo sábados y domingos: ay juemadre que se llegue el lunes porque ya le hace falta uno."* (Leonor, Comunicación personal, 21 de febrero de 2025), ambos relatos resaltan como la participación en el grupo genera un impacto positivo en la motivación diaria, ya sea por el aprendizaje que se genera en el espacio o por la satisfacción emocional que este ofrece a sus participantes, es por esto que la motivación a través de la participación se vuelve indispensable para que las personas mayores se sientan involucrados en asuntos externos a su hogar.

Propósito de Vida en la Vejez

Por último, dentro de la recolección de información en la categoría de proyecto vida, las mujeres mayores expresan sus propósito de vida en la vejez, esto enfatizando en la necesidad que tienen las participantes en poder realizar, pensar y vivir un proyecto de vida en esta etapa, por lo que en un primer momento las mujeres expresan que la **Felicidad como Proyecto de Vida**, es un elemento esencial de lo que quieren para ellas, por lo que esta se convierte en una subcategoría inductiva que se sustenta en relatos como los de Judith, quien menciona "*¡Claro, claro! Conocer, pasear, mirar... disfrutar al máximo*" (*Comunicación personal, 11 de febrero de 2025*), expresión que enmarca como el proyecto de vida de la participante se convierte en todas aquellas experiencias que la permitan ser feliz, como conocer y visitar nuevos lugares. Otro relato que refleja cómo la felicidad y el disfrute se vuelven un propósito es el siguiente, al mencionar que "*Ahorita mi proyecto es divertirme, porque ya salí pensionada, ya mis hijos están grandes, ya tengo mi casita donde meter mi cabeza. Eso fue lo que yo luché toda la vida, para tener algo, y ahora poder descansar. Entonces, ahorita, si nos toca ir a bailar allá, ¡vamos a bailar! Si nos toca ir a pasear y hay la oportunidad, ¡vamos a pasear! O sea, para mí eso es lo que yo pienso... Ahora disfrute sus últimos tiempos, el tiempo que le quede de vida. Y eso es lo que estoy haciendo.*" (*Participante 3, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024*), esto evidencia cómo la felicidad se convierte en un elemento central de su vida, ahora que tiene la oportunidad de disfrutar de cosas que en su juventud no podía hacer por el contexto en el que estaba, además de esto, enfatiza como su vida ahora se enmarca en la relajación y goce casi como un proyecto de vida diario a través de actividades como el baile y paseos que se realizan dentro del grupo. Asimismo, hay proyectos de vida que mencionan como el aprender nuevas cosas se convierte en una felicidad para muchas de ellas, como se menciona en el relato: "*Proyecto de vida para nosotros es lo que uno aprende, lo que uno quiere aprender, cualquier actividad que haya, por ejemplo, donde uno vaya a aprender, porque es muy bonito. Algo que lo saca a uno de la vida misma*" (*Participante 4, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024*), por medio de este fragmento se resalta como el aprendizaje se convierte en una herramienta que brinda felicidad al poder seguir explorando nuevas experiencias en sus vidas, además de esto, la mujer resalta como el aprender se convierte en un elemento transformador para su vida, con la frase "*Algo que lo saca a uno de la vida misma*", en donde se entiende que el aprendizaje funciona como un cambio para su cotidianidad que le permite conectar con nuevas formas de ver su vida.

Para terminar con la descripción de los propósitos de vida de las mujeres, surge un elemento primordial para ellas entorno a su proyecto de vida, el cual tiene que ver con el **Resignificar como Propósito**, subcategoría inductiva en donde las mujeres mencionan que a pesar de los desafíos propios de su curso de vida, ellas también buscan ser vistas como mujeres mayores que pueden participar, soñar y que hacen parte indispensable de la sociedad, esto se ve en el relato de Judith quien menciona que *"¿Por qué somos mujeres mayores no tenemos proyecto de vida? Claro que sí... Mi proyecto de vida también es aprender más, vivir más, conocer gente...Pero hay gente que vive acá y no conoce el Jardín Botánico, y toda la vida viviendo acá y con la edad que tenemos... Vivir lo que no pudo vivir uno por estar formando un hogar, por estar criando unos hijos."* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), este fragmento menciona como el resignificar la persona mayor se convierte en parte de su proyecto de vida actual, haciendo énfasis en que ellas también son merecedoras de realizar un proyecto de vida, esto a través de diferentes experiencias que enriquezcan su vida como personas mayores. Otro relato que refuerza la idea de la resignificación como propósito de vida es el de la lideresa Isabel, que indica *"Mi proyecto de vida, seguir adelante y no, no dejarme, ¿cómo le digo yo?, porque es que a veces, por ejemplo, en mi casa, ¿sí? Yo digo lo de mi casa; mi esposo, "Ay, que se va por allá, que no sé qué", empieza con problemas, "mire que se la pasa no sé qué, no sé cuántas." Yo le digo, "es mi problema" es mío, y si a mí me gusta eso, a mí nadie me lo puede quitar; a mí me gusta estar con las abuelas, me gusta darles sus clases, me gusta que ellas estén contentas, eso, seguro que nací para eso, no sé. Eh sí, "pero que se enferma", es mi problema, cuando yo sienta que ya no pueda, pues no voy".* (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), por medio de lo anterior, se puede entender la lucha por resignificar la vejez a través del rechazo de estereotipos de los que son víctimas las personas mayores, y cómo este cambio de perspectiva se vuelve una apuesta para el proyecto de vida de muchas de ellas, empezando por la lideresa.

Para terminar con este análisis de categorías, se debe describir lo relacionado al Empoderamiento, elemento fundamental para comprender el fenómeno estudiado durante la presente investigación.

Empoderamiento

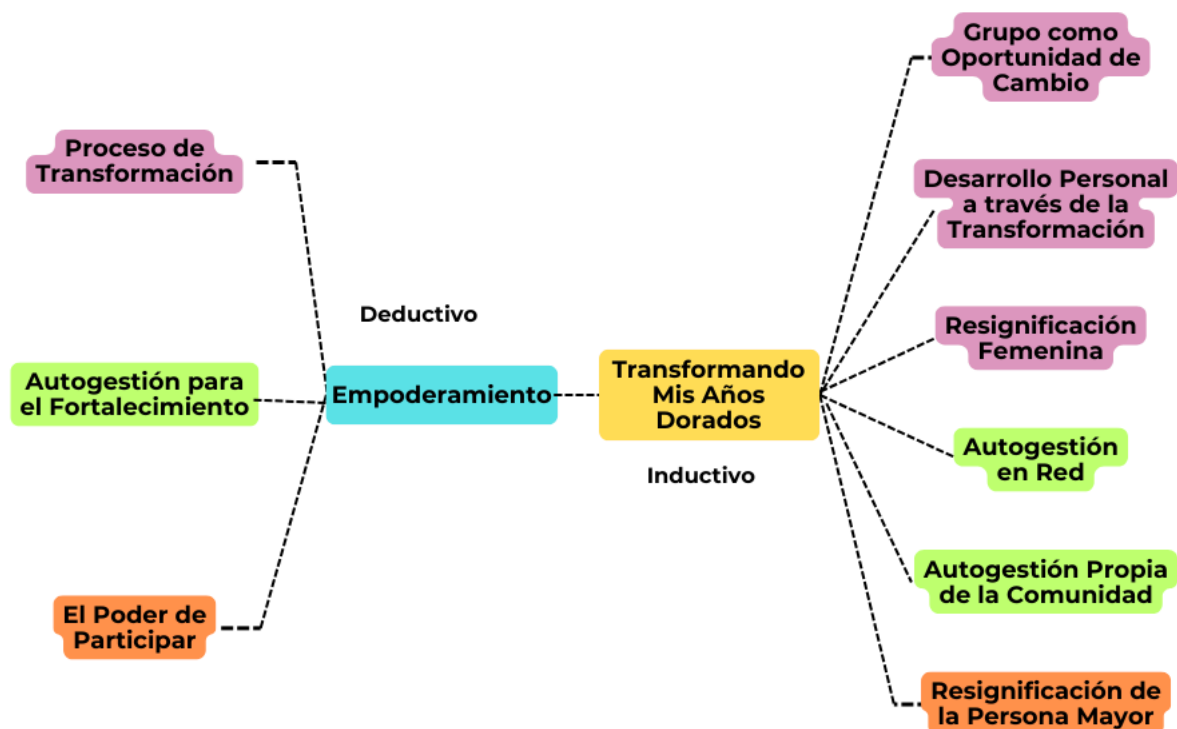
Como tercera y última categoría deductiva, se tiene el término de Empoderamiento. Este es un concepto amplio que ha sido definido desde diversos autores, Iacub & Arias (2010) afirman que este es un proceso de transformación que implica la adquisición de un

poder, de esa capacidad y autonomía de una persona para influir en su contexto y desarrollar sus propias competencias e intereses. Ahora bien, en la persona mayor y sobretodo en las mujeres mayores, esto es fundamental ya que, según Batliwala (1997), las mujeres son una población que históricamente ha sido oprimida, que está mediada por la subordinación al hombre, y que, en su mayoría, han vivido sin poder tomar sus propias decisiones, sujetas al poder de instituciones que perpetúan esta opresión, como la familia, la clase, la raza y la religión, o a grandes rasgos, la sociedad en general. Este aspecto, sumado a su etapa de vida, la vejez, en la cual también presentan un sinfín de estereotipos negativos que les restan valor y que genera en ellas un “desempoderamiento”, hace que sea fundamental construir su propia identidad, tomar acciones que las capaciten y en las que puedan acceder al espacio público, que históricamente les ha sido negado.

A partir de ello, se obtienen las subcategorías presentadas a continuación, así como la categoría inductiva *Transformando Mis Años Dorados*, en la cual se plasman los relatos de las mujeres mayores en relación con el empoderamiento que surge a partir de su participación en el grupo. Esto se representa a través de la siguiente taxonomía, en la figura 9.

Figura 9.

Taxonomía Empoderamiento



Nota. Elaboración propia (2025). Los colores escogidos representan una relación entre las subcategorías deductivas con las subcategorías inductivas; En el centro se presentan las dos categorías generales.

Para comenzar con el análisis, se plantea la subcategoría deductiva Proceso de Transformación, en la cual las participantes mediante diversos relatos y experiencias dan cuenta de este proceso que se realiza en el espacio del grupo Mis Felices Años Dorados.

Proceso de Transformación

Como se mencionó anteriormente, el empoderamiento implica un proceso de transformación en las y los sujetos que, mediante diferentes vivencias, adquieren cierta conciencia de la opresión a la que han sido sometidos, además de volverse seres autónomos, dueños de sus propias vidas. Tomando esto en cuenta, mediante las expresiones y experiencias compartidas por las mujeres del grupo, fue posible identificar que el grupo se ha convertido en una oportunidad para este fin, por lo que en la subcategoría inductiva **Grupo como Oportunidad de Cambio**, se describen estos relatos, como por ejemplo *"El grupo ha crecido mucho, están muy contentas porque ha sido un grupo que les ha abierto puertas en sus problemas, en que se hacen actividades muy distintas, a la que todos los días, la rutina cansa. Entonces ellas viven muy amañadas"* (Lideresa Isabel, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), aquí, Isabel expresa que mediante su observación ha percibido que las mujeres a través de su integración en el grupo, han logrado superar diversas dificultades, ya que este actúa como una oportunidad y un medio para lograr el cambio en sus vidas, puede ser por los recursos y herramientas que este les ha brindado, o con el simple hecho de relacionarse con personas con quienes se pueden identificar. Esta situación se refuerza con relatos como el de Leonor, quien dice *"A divertirse, exacto, bailar, divertirse, a aprender a escuchar la otra persona porque, la mayoría vienen así como de hogares que crecieron en el campo, que las maltrataban, la mayoría ha pasado eso."* (Comunicación personal, 21 de febrero de 2025), en este fragmento se implica no solo el disfrute de las integrantes al bailar, a divertirse o conocer cosas nuevas, sino que también se refleja que esto ha sido una transformación en sus vidas, ya que muchas no habían podido vivir estas experiencias al crecer en contextos con diversas dificultades.

Lo que evidencian estas experiencias es que pertenecer a una comunidad como la que se forma en Mis Felices Años Dorados, ha permitido a las mujeres mayores vivir experiencias que mejoran su vida y de alguna u otra forma, inciden en su desarrollo personal,

es por eso que en la siguiente subcategoría inductiva **Desarrollo Personal a través de la Transformación**, este escenario es descrito en relatos como el de Judith, quien cuenta cómo desarrolló su capacidad de liderazgo: *"Cuando llegué al grupo fue que me di cuenta... Yo con ellas soy muy amable, que si hay que subirlas a un andén, se suben; si hay que llevarlas a la casa, las lleva uno. Entonces, me dicen: "¿Y usted por qué hace eso?" Porque yo no estoy cerca de mi mamá. Entonces, alguien de pronto habrá que lo haga. Así que, ¿por qué yo no hacerlo por acá con los demás abuelitos?" (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025)*, con esta experiencia, se refleja que se han desarrollado competencias que las mujeres anteriormente no habían reconocido en ellas, como en este caso el liderazgo, y que, les han servido en su desarrollo personal mejorando sus habilidades sociales y su autoconfianza, aspecto que se puede evidenciar en otros relatos, como por ejemplo: *"Uno dice: "Es que yo no sé hacer nada". No, haga algo y verá que lo vende, verá que puede. Una lucha y ahí, entre todas, ayudamos. Pongamos, hay gente que dice: "Yo hago monederitos". Y vengo y los vendo a \$10.000. Ahí me hago para el almuerzo del día." (Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de 2025)*, con estas palabras Judith demuestra que en el grupo se apoyan mutuamente para lograr objetivos, sea para conseguir recursos económicos u otro aspecto, las mujeres se ayudan y se motivan de forma que contribuyen a que todas confíen en sus propias capacidades sin importar su edad.

Para terminar de analizar esta categoría referente al proceso de cambio, un aspecto importante que los investigadores pudieron observar mediante las diferentes técnicas de recolección de información es que esta serie de transformaciones han implicado para las mujeres romper con los roles sociales a los que han estado sometidas toda su vida, por lo que en la subcategoría **Resignificación Femenina**, se analizan estos cambios. Para comenzar, se recoge el relato de Judith, quien expresa que *"Sí. Y cambió, me cambió del cielo a la tierra. Porque yo era la esclava de mis hijos, la esclava de mi esposo. Ya mis hijos se fueron de la casa y ahora vivimos solos, pero bien." (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025)*, con este fragmento se logra reconocer que la vida de Judith cambió de forma radical, ya que adquirió una autonomía y un sentimiento de libertad que antes no tenía, al estar sometida a un rol de cuidadora y tener que realizar todas las tareas domésticas. Otro de los relatos que refuerzan esta transformación es el siguiente: *"Yo salgo mucho de paseo con Isabel... Entonces, vamos mucho de paseo. Pongamos, el año pasado, en octubre, le dije: "Me voy para Ipiales". ¿Y cuántos días? Ocho días. Antes, el hombre de antes... También lo eduqué. El hombre de antes hubiera puesto el grito en el cielo: "¡No va!". Y ahora le digo: "Lo estoy*

informando, lo estoy poniendo al día". Y ya. "¿Y mi comida, mi amor?" — "Ahí está la olla, ahí está la estufa". ¿Por qué? Porque uno los acostumbra mal. Eso depende de uno. Entonces uno dice: "Ay, no, es que yo soy la esclava". No, ¡porque uno lo permitió!" (Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), en este fragmento se logra apreciar que el cambio de Judith no se dio de un momento a otro, sino que ha sido un proceso en el cuál ella ha transformado sus propios patrones de comportamiento, a su vez que ha influido en su contexto familiar con el fin de transformar su vida. Con estos relatos se ha evidenciado que la comunidad de Mis Felices Años Dorados ha sido un medio esencial para el empoderamiento femenino.

Para continuar con lo referente a la categoría del Empoderamiento, es necesario aclarar que este no solo se desarrolla de forma individual, sino que es un proceso comunitario, en el que según la autora Maritza Montero (2003), los miembros de una comunidad desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, logrando así la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos. Dicho esto, elementos como la autogestión y la participación comunitaria se vuelven fundamentales para lograr estas transformaciones. Por este motivo se identifican las siguientes subcategorías deductivas.

Autogestión para el Fortalecimiento

Según Maritza Montero la autogestión se refiere a “la autonomía de las acciones y en la toma de decisiones concernientes a la comunidad” (2003, p. 67). Por lo que este concepto incluye lo relacionado a la organización comunitaria y a acciones que contribuyen a la solución de problemas comunitarios, a su vez que fomentan la autoconfianza y el sentimiento de seguridad. Con ello se entiende que la autogestión tiene relación con esas iniciativas que la comunidad o sus miembros desarrollan para fortalecer la misma, lo que se evidencia en proyectos, capacitaciones, herramientas y actividades coordinadas para el bienestar común.

A partir del trabajo de campo, los investigadores identificaron dos formas en que las mujeres del grupo llevan a cabo esta autogestión, la primera de ellas es la relacionada a la **Autogestión en Red**, en esta se presenta la “red” como un conjunto de personas y de actores sociales, comunitarios e institucionales, por lo que se toma este concepto para abarcar las acciones del grupo, especialmente la lideresa, quienes generan relaciones y una articulación con entidades, como lo son el Jardín Botánico, la Universidad Santo Tomás, la Alcaldía de Suba y el SENA, así como con profesionales en psicología y deporte, entre otros; Con ello se

evidencia un proceso en el que las instituciones y personas otorgan diferentes experiencias y capacitaciones a la comunidad, con lo que es posible la creación de lazos comunitarios y locales por un periodo prolongado de tiempo. Se utiliza la palabra red ya que estas personas y actores son capaces de “dar un apoyo real al individuo” (Chadí, 2000), por lo que, a partir de lo observado en Mis Felices Años Dorados, se identifica que la articulación con entidades tiene un impacto real, no solo de formación, sino que las mujeres consiguen sentirse apoyadas en un nivel local, comunitario e institucional. Esta subcategoría inductiva surge de relatos que exponen esa articulación, como, por ejemplo:

"Como grupo y la líder, ella a veces va por allá y habla con, por decir con el alcalde de Suba, que si nos pueden dar por decir una sudadera... Eso fue de la alcaldía de Suba, nos dieron cosas como colchoneta, a mí me dieron la cosita esa que parece una mesita chiquita para hacer ejercicio. Nos dieron varias cositas.... ¡Já! más contentos porque a nosotros nunca nos habían dado un kit así tan bonito, hasta pesas nos dieron; Pantalóneta, camiseta" (Leonor, Comunicación personal, 21 de febrero de 2025),

En este fragmento Leonor habla sobre la articulación con una entidad, con la cual se lograron conseguir recursos como sudaderas y elementos para hacer ejercicio, dichos recursos sirven no solo para la formación de las mujeres, sino también para darles un sentido de identidad con las sudaderas, lo que contribuye a ese fortalecimiento comunitario; Esta autogestión se refuerza con relatos como el de Isabel, quien dice *"eh a que vengan, como decir, vengan psicólogas, vengan salud, para que les dé cursos del cuidado de ellas mismas, el aseo personal, todo eso lo he conseguido para el grupo. Entonces, pues eso las motiva más, porque dicen, "ah no, pero es que en los otros grupos no nos hacen eso, en los otros grupos no nos hacen, ahí llega uno y la misma, la misma rutina"* (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), lo que la lideresa expresa es su intención de gestionar profesionales que ayuden a las mujeres a tener ese ánimo de vivir, aspecto que es fundamental para el empoderamiento de todas, y, a su vez, que se motiven cada día más para seguir participando de estos espacios. Por último, dicha autogestión se puede apreciar en relatos como el de Leonor, quien dice:

"Nosotros hemos tenido profesores de la Santo Tomás... Ellos enseñan diferentes cosas, por decir, ellos también nos hacen actividad física, nos traen juegos para la memoria... ¿Qué más le digo yo? Eh, por decir, hacer un cuento entre todos, pero con secuencia..." (Leonor, Comunicación personal, 21 de febrero de 2025)

Allí se evidencia que, para las mujeres de la comunidad, estos espacios en donde tienen profesionales en diferentes áreas logran la adquisición de habilidades que les aportan bienestar en un nivel mental, físico y psicológico, generando con ello un impacto real en sus vidas.

Agregando a lo anterior, esta autogestión mencionada no se realiza sólo con instituciones externas, sino que se utilizan los recursos de la propia comunidad, lo que se describe en la subcategoría inductiva **Autogestión Propia de la Comunidad**, allí se mencionan las acciones que, lideradas por Isabel, las mujeres gestionan para conseguir diferentes recursos, enfocadas sobre todo en adquirir esas experiencias como ir a paseos, tener almuerzos y celebraciones, entre otras. Esto es relevante ya que, desde la comunidad, se plantean objetivos conjuntos que tienen un sentido entre sus miembros, aspecto fundamental de la comunidad, y con ello logran participar en diferentes espacios locales y distritales, por ejemplo: cuando una de las mujeres no cuenta con los recursos económicos suficientes, sus compañeras la motivan a emprender. Además, organizan actividades como rifas y juegos, con el fin de que todas puedan conseguirlos recursos que necesitan. Estas situaciones se presentan en relatos como: *"Por ejemplo, en Tibabuyes nos piden una cuota de 8 mil mensuales. En todos los grupos, esa plata la cogen las líderes porque son las que dictan la clase. Isabel no. Isabel con esa plata celebra el Día de la Madre y la despedida de año. Nos da almuerzo, torta, mariachis, postres, y todo eso sale de la plata que una misma da, ¿me entiende? Y ella no se la queda". (Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de 2025)*, con este fragmento se evidencia que las mujeres adquieren experiencias como las celebraciones, que tienen un significado especial, y que pueden vivir gracias a su propia gestión, en recursos económicos y materiales, cosa que, en sus propias palabras, las diferencia de los demás grupos. Otro ejemplo de esto es el relato de Isabel, quien dice *"Yo he hecho más cosas para ellas, cosas que sean como personales para ellas, que tenerlas en cuenta, que por ejemplo, decir, "Bueno, en el mes un refrigerio para las abuelitas." Sí, yo lo he peleado, he peleado por ejemplo, que ahorita el uniforme que tenemos, que es la camiseta y el pantalón negro... ese uniforme nos tocó a nosotros de nuestros bolsillos, acá las que no tenían pues les colaboraba, o se lo regalaron a unas" (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025)*, este interés que expresa Isabel es fundamental para comprender porque las participantes sienten este sentido de pertenencia y ese deseo por permanecer en el grupo, ya que con las acciones generadas por la lideresa y colectivamente, se ha logrado cubrir necesidades no solo físicas como la

alimentación por medio de refrigerios, sino una necesidad emocional y de identidad social como parte de esta comunidad.

Por otra parte, se tienen fragmentos como el siguiente: *"Por ejemplo, el grupo, que fulana de tal, yo recojo mercados en diciembre, cada una trae y a la más necesitadas se les da, se le da su mercado, que fulana de tal, bueno, vamos a hacer tal cosa, se les da... porque aquí se le daba, todos los diciembre se les daba el mercado, todos, no faltaba. Ahora, yo les hago sus eventos, a ellas les fascina los eventos que yo hago en Día de la Madre... cuando entramos, yo voy a acabar estas actividades porque yo ya me siento cansada y yo ya no"* (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), con este relato de la lideresa, se evidencian las acciones que las mujeres realizan, y que contribuyen al fortalecimiento del grupo, ya que no solo se hacen por el querer ayudar a la otra, sino que, por medio de esa "recolección de mercados", las integrantes de Mis Felices Años Dorados están generando un bienestar colectivo y realizando acciones para integrar a la comunidad, permitiendo que todas participen de espacios y eventos significativos en sus vidas.

Para terminar el análisis de la categoría de Empoderamiento, es necesario recordar que Montero (2003) define la participación como otro elemento clave para el fortalecimiento de la comunidad, es por ello que la última subcategoría deductiva da cuenta de esto.

El Poder de Participar

Para Maritza Montero (2003), la participación es un elemento clave ya que es con este que los miembros de la comunidad logran sus objetivos y el cubrimiento de sus necesidades en función de las acciones colectivas. Este componente se logra reflejar en el grupo Mis Felices Años Dorados, quienes, según sus experiencias y perspectivas, participan activamente con un fin, el de la **Resignificación de la Persona Mayor**, es por ello que en la subcategoría inductiva del mismo nombre se describe esta característica.

Para comenzar, es necesario retomar relatos como el de Isabel, lideresa del grupo, quien dice *"Pues nos proyecta en la forma que nosotros no nos vamos a sentir como qué, cómo alejadas, como excluidas, de cosas, nosotros también merecemos esto y mucho más. Mucho más, porque es que nosotros como personas mayores fuimos los que trabajamos para un país, para ustedes"* (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), con este fragmento Isabel deja claro su intención de participar en espacios como la formación, las muestras

artísticas y en otros contextos locales, ya que para ella es fundamental darle a la persona mayor una motivación y una sensación de valor, ya que como ella misma lo dice *“fuimos los que trabajamos por un país”*, reconociendo su valor en una sociedad que muchas veces los excluye. Otro aspecto para resaltar es lo mencionado en el fragmento *“Eso es lo que nosotros necesitamos, que no nos digan viejos, esos viejos ya no sirven, porque así lo dicen. Mire, ese día, si no más que el domingo que esa no habían sabido bailar, que eso no sé qué, pero, son abuelas, ya no les puede decir tal, ya son felices, “yo quiero” y “yo quiero” y toca. Entonces, eso es un motivo de vida, para la persona mayor.”* (Lideresa Mis Felices Años Dorados, *Comunicación personal, 28 de febrero de 2025*), con estas palabras, Isabel reconoce la estigmatización que sufre la persona mayor, al verse como personas “inútiles” o “improductivas” en la sociedad, por lo que el interés del grupo es revertir ese “desempoderamiento” que sufren las personas al llegar a la etapa de la vejez, esto mediante actividades como el baile, como los paseos y todos los aprendizajes que día a día reciben colectivamente.

Ahora bien, continuando con el análisis e interpretación de la información, se presenta a continuación el paso número dos, en el cual se interrelacionan las categorías descritas anteriormente, generando una visión más amplia del fenómeno estudiado.

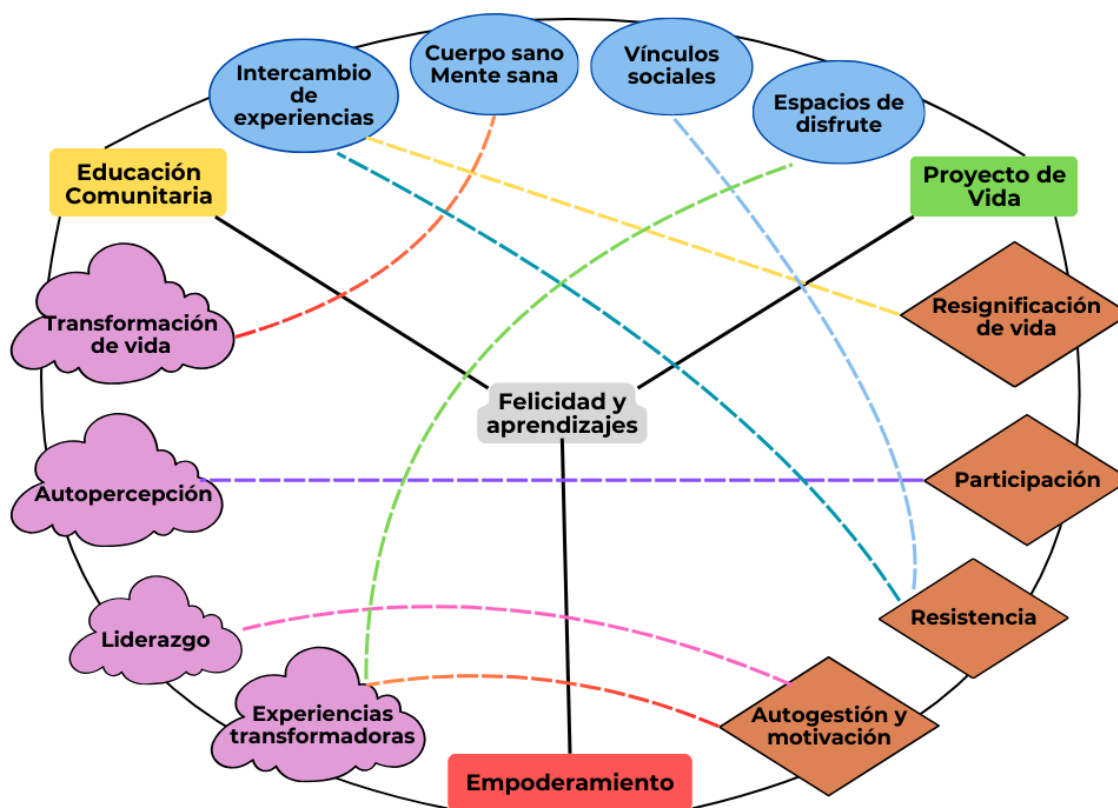
Paso 2: Codificación Axial

En el siguiente apartado se desarrolla el análisis de las interrelaciones encontradas por cada una de las subcategorías que emergieron de las categorías inductivas centrales:

Educación Comunitaria transformadora, Proyecto de Vida Años Dorados y Transformando Mis Años Dorados, dentro del proceso de investigación llevado a cabo. Para ello se realizó un proceso de codificación axial, en donde se establecen relaciones entre dichas categorías y así, se empieza a trazar una ruta para responder la pregunta orientadora del estudio: *¿Cómo la educación comunitaria aporta al proyecto de vida de las mujeres mayores mediante el empoderamiento que surge en el grupo Mis Felices Años Dorados, de la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, en la localidad de Suba, durante el periodo comprendido entre el 2024-II y 2025-I?*

Para comenzar, a continuación se presenta en la figura 10, la taxonomía de relación entre categorías, allí se logran observar estos vínculos que surgen, por medio de una representación visual.

Figura 10.

Taxonomía de Relación entre Categorías

Nota. Elaboración propia (2025). Los círculos representan las relaciones entre educación comunitaria y proyecto de vida; Los rombos la relación entre proyecto de vida y el empoderamiento, y en las nubes se presenta lo relacionado al empoderamiento con la educación comunitaria. En el centro se establece que la felicidad y los aprendizajes son aspectos transversales, que involucran las tres categorías. Por último, las líneas de colores vinculan diferentes aspectos de estas.

Con este panorama claro, a continuación, se realiza un análisis e interpretación detallada de cada una de las relaciones encontradas durante este proceso.

Educación Comunitaria en el Proyecto de Vida en la Vejez

En cuanto a la relación entre **Educación Comunitaria** y **Proyecto de Vida**, el análisis de los relatos y la categorización inductiva permitieron identificar diversas relaciones entre estas categorías y sus subcategorías. A partir de los testimonios de las mujeres mayores participantes en el estudio, se evidenció cómo la educación comunitaria influye en la construcción y resignificación de su proyecto de vida.

Con base en ello, se pudo establecer que la educación comunitaria se convierte en una herramienta cotidiana esencial para el proyecto de vida de las mujeres del grupo, ya que las mismas expresan que su proyecto de vida en la vejez está directamente relacionado con la felicidad y la resignificación de la persona mayor, como se mencionan en el siguiente relato *"Ahorita mi proyecto es divertirme, porque ya salí pensionada, ya mis hijos están grandes, ya tengo mi casita donde meter mi cabeza. Eso fue lo que yo luché toda la vida, para tener algo, y ahora poder descansar. Entonces, ahorita, si nos toca ir a bailar allá, ¡vamos a bailar! Si nos toca ir a pasear y hay la oportunidad, ¡vamos a pasear! O sea, para mí eso es lo que yo pienso... Ahora disfrute sus últimos tiempos, el tiempo que le quede de vida. Y eso es lo que estoy haciendo."* (Participante 3, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), con lo anterior se refleja que la felicidad se convierte en el eje central de la vida de las mujeres, ya que la visión de ellas se enfoca en disfrutar el presente y en aprovechar la vida según las oportunidades que tengan para vivir una buena vejez, esto también se refleja en relatos como el de Judith: *"¡Claro, claro! Conocer, pasear, mirar... disfrutar al máximo".* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), estos dos relatos tienen que ver con la educación comunitaria, ya que es por medio de esta que las mujeres pueden experimentar un espacio de ocio, disfrute y aprovechamiento del tiempo libre enfocado en el aprendizaje compartido, como expresa la participante Judith en el fragmento *"Nos llevan a conferencias con los indígenas y aprendemos el respeto que ellos le tienen a la naturaleza: le piden permiso al río para entrar al río... Uno no hace eso. Piden permiso a la tierra para sembrar una planta, todo...Nos han llevado a muchos sitios: al Jardín Botánico, al Parque de los Nevados, a las Malokas"* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), en este se evidencia el interés de la mujer por aprender y conocer diversas cosas, así como tener nuevas experiencias, lo que se refuerza en el relato donde menciona *"Mi proyecto de vida es seguir acá en el grupo, aprender muchas cosas. Porque uno puede tener la edad que tenga, pero cada día es un aprendizaje... Y uno aprende cada día de cada experiencia, de cada uno. Y los cursos que le dan a uno... Y se distrae uno. Viene uno aquí y se le olvida la casa, la ropa, el marido, todo. Entonces uno se distrae y la pasa bueno."* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), lo expuesto anteriormente contribuye, según sus relatos, en fortalecer su sentimiento de felicidad al poder experimentar nuevas vivencias en su día a día, lo que finalmente se convierte en parte fundamental de su propósito de vida, y que le da sentido a esos aprendizajes que obtienen durante el proceso pedagógico del cual son parte.

Es importante mencionar también, que este propósito se construye a través de una relación estrecha entre las motivaciones de tener una vida activa en la vejez, lo que conduce a las mujeres mayores al grupo Mis Felices Años Dorados, porque este les brinda unos beneficios en su bienestar social, emocional y físico.

Es así como la educación comunitaria actúa como un vínculo entre las motivaciones personales de cada mujer y los beneficios que obtienen al formar parte de este proceso, lo que es posible evidenciar en el relato de Leonor, que dice *"Por ejemplo, a mí para meterme así, a un grupo, fue porque yo sufría mucha hipertensión y tenía sobrepeso, y me recomendaron hacer actividad física...y ahorita estoy en 62 kg y de ahí no me ha cambiado el peso... Y no, y uno se relaja, al menos se le olvidó que tiene que ir por los medicamentos, que autorizar, que la nieta, que el perro, que el gato; pero no, esto, uf"* (Comunicación personal, 21 de febrero de 2025), en este testimonio se demuestra cómo el tener una vida activa en su vejez por medio de las actividades que se realizan dentro del grupo, influye directamente en el desarrollo de un bienestar integral, ya que en este espacio, Leonor no solo mejoró su salud física, sino que también experimentó una transformación positiva para su bienestar emocional y mental, al mencionar que puede desconectarse de sus obligaciones, preocupaciones y responsabilidades familiares, este desconectar lo que genera es un espacio de cuidado en ella.

Ahora bien, estos beneficios de tener una vida activa por medio de la participación, también se relacionan con la construcción de vínculos sociales, que sirven para la creación de redes de apoyo entre las mismas mujeres mayores, lo cual es vital ya que funciona como soporte emocional y de compañía cotidiana, asimismo, se generan lazos de amistad y sentimientos compartidos, esto se evidencia en relatos como *"Para mí el grupo es muy solidario, unido, recochero, bailador, o sea, para mí sería como que le digo yo, es un compartir. Sí, porque yo de por sí he sido muy solitaria, será decir. Pues ahí con los chiquitines y eso, pero uno necesitaba como otra persona. Entonces, esto me enseñó que si hay más cosas fuera de la casa, ¿no?... lo acompañan, si lo ven decaído, ¿A usted qué le pasa hoy que está no sé qué?"* (Leonor, Comunicación personal, 21 de febrero de 2025), esta expresión se relaciona directamente con ese bienestar social, al reconstruir vínculos que acompañan, escuchan y comprenden, vínculos que, en muchos casos, antes no existían en la vida de las mujeres.

Al hablar de reconstrucción de vínculos, se establece que tiene una conexión directa con la educación comunitaria, ya que a través de ella se empiezan a crear relaciones sociales positivas para las mujeres, que a medida que comparten tiempo juntas, fortalecen estos

vínculos y dan lugar a un sentido de pertenencia colectivo; Con dicho sentido de pertenencia, las participantes generan un sentir de valor propio, el cual se vincula de forma clara con el proyecto de vida de algunas de ellas, ya que, dentro de los relatos las mujeres se plantean un propósito de vida como personas mayores: la resignificación de esta población, aspecto que se ve reflejado en relatos como los de la lideresa del grupo, quien menciona *"Eso es lo que nosotros necesitamos, que no nos digan viejos, esos viejos ya no sirven, porque así lo dicen... Entonces, eso es un motivo de vida, para la persona mayor"* (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), y relatos como el de Judith, quien manifiesta *"¿Por qué somos mujeres mayores no tenemos proyecto de vida? Claro que sí...Mi proyecto de vida también es aprender más, vivir más, conocer gente...Pero hay gente que vive acá y no conoce el Jardín Botánico, y toda la vida viviendo acá y con la edad que tenemos..."*. (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), primeramente, la líder del grupo a través de su mensaje reflexiona sobre la necesidad de que las personas mayores no sean vistas bajo estereotipos como los de "inutilidad" o "improductividad", que lo único que hacen es limitar su rol dentro de la sociedad como sujetas activas, al hacer esto la líder transmite la idea de un cambio de percepción de sí mismas y de cómo la sociedad las debería tratar, aspecto fundamental para los procesos de cambio personal de cada una de las participantes, asimismo, Judith enfatiza en que ser persona mayor no tiene que ver con el dejar de aprender y disfrutar, que por el contrario, es el momento de poder obtener nuevas experiencias que aporten al proyecto de vida. Por medio de esto, se entiende como las mujeres mayores del grupo a través del sentido de pertenencia que crean, desafían la idea de que ser una persona mayor está relacionado con el "cierre de la vida", y empiezan a resignificar esta etapa del ciclo vital a través de su propio proyecto de vida.

Por otra parte, es importante resaltar que la resignificación de la persona mayor dentro del grupo, no solo se construye mediante la transmisión de dichos mensajes, sino que necesariamente se deben tener unos estímulos para afianzar esta idea, lo que se realiza a través de las experiencias de transformación que tienen las participantes a raíz del grupo, mediante el proceso de educación comunitaria, esto es comentado por la lideresa, quien menciona que su vida ahora se basa en esas experiencias que vive diariamente en el grupo: *"Exacto, de mi vida. Esto es mi vida y esto lo que no, o sea, lo que yo tuve tan oprimido en mi niñez, en mi juventud, fue oprimido. Entonces, hoy que ya estoy como dicen, viejita, todo eso yo lo saco"* (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), con este fragmento Isabel comenta un aspecto clave, ya que las experiencias en el grupo han logrado una

transformación en ella, un motivo de vida, lo que se refuerza con el mensaje de Leonor, quien resalta que la experiencia de aprender a bailar le ha permitido vivir cosas que antes no podía, *"Sí, pues sí, porque por ejemplo, yo ni sabía bailar, empezando por ahí; Ahí medio me muevo, pero yo era un tronco porque en mi casa nunca... Últimamente cuando me metí a los grupos de esto, ahí fue donde empecé. Ahí ahí sí como que aprovecho lo de ser niña ahorita de vieja... (Comunicación personal, 21 de febrero de 2025)*; Estos relatos reflejan como la resignificación de la persona mayor no solo ocurre a través de los discursos, sino que se consolida a través de experiencias como la de Leonor, quien al mencionar *"aprovecho lo de ser niña ahorita de vieja"*, resignifica la vejez por medio del disfrute, aprendizaje y nuevas experiencias, o de la lideresa, que expresa que *"Entonces, hoy que ya estoy como dicen, viejita, todo eso yo lo saco"*, con lo cual brinda un nuevo significado a lo que para ella es la vejez, al mencionar que es este momento donde puede vivir su vida, mediante las experiencias de transformación que el grupo le ha dado.

Por lo expuesto anteriormente, es posible decir que la educación comunitaria al brindar espacios de aprendizaje y expresión actúa como un medio que facilita: la resignificación de la persona mayor a través de la reconstrucción de vínculos comunitarios (sentido de pertenencia, amistades, sentires, redes de apoyo, entre otras) y las experiencias de transformación que viven cada una de las mujeres en este espacio.

Al hablar de las experiencias de transformación se deben entender las vivencias que hoy en día les han permitido un cambio significativo en sus vidas, respecto a lo que fueron en el pasado, ya que las mujeres del grupo en su mayoría han expresado varias dificultades que tuvieron para plantearse un proyecto de vida, dificultades que tienen que ver con tres particularidades: la carga de ser mujer, del trabajo y las problemáticas familiares, esto se ve reflejado en relatos como: *"cuando fui pequeña me tocó muy duro, porque mi mamá se murió y yo quedé de pañales, ¿qué pasó? Una familia me crio, pero las humillaciones fueron duras, después, que la finca donde ellos tenían, a trabajar con los obreros, después ya estudié con el SENA, ya estudié agricultura y veterinaria y salí favorecida en ser veterinaria, pero no me apoyaron. Entonces, por eso me volé de la casa y dije, "No, me voy." Me vine a Bogotá y empecé a trabajar, fui tan de buenas, o sea, mi Diosito siempre me acompaña... pero fue de sacrificios, de muchos sacrificios"* (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), por medio de este fragmento se pueden entender de cerca las dificultades que tuvo en este caso la lideresa del grupo, dificultades relacionadas con el maltrato familiar que recibió, o por la carga de trabajo que tuvo desde temprana edad, aspecto

común en la vida de las mujeres, quienes en sus testimonios mencionan lo siguiente *"llegué a la casa a seguir...Que cocinar, que dejarle cocinado, que sí hizo tareas, que, toda esa rutina, que uno trabajando es que ni siquiera uno puede decir, "Me voy a acostar temprano." O "llego y como", porque tiene uno que llegar y bueno, póngase a cocinar, porque hay que darle al niño y dejarle cocinado para el día siguiente... Esa era una rutina, terrible..."* (Participante 1, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024) Lo anterior evidencia cómo las mujeres han pasado por vivencias difíciles en el pasado, las cuales aún repercuten en su cotidianidad. Esto se hace indispensable mencionarlo, debido a que, en parte gracias al proceso de educación comunitaria, es que las mujeres pueden gozar de cambios a nivel personal que son de ayuda para afrontar su vida diaria, como lo menciona Leonor al decir *"Últimamente cuando me metí a los grupos de esto, ahí fue donde empecé. Ahí ahí sí como que aprovecho lo de ser niña ahorita de vieja."* (Comunicación personal, 21 de febrero de 2025), o como lo menciona Judith con lo siguiente: *"¡Uy, sí, al grupo! Yo cambié bastante. Y el hecho de... Yo era muy rencorosa, mucho, mucho, mucho."* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), y: *"Pongamos, yo... Ahorita porque tengo gripa, pero a veces me maquillo. Yo antes salía y me importaba cinco salir con la camiseta manchada porque se me manchaba, pongamos, friendo un huevo o cualquier cosa.. No, ahora procuro estar bien presentada, porque es mi imagen. Soy yo."* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), todos estos testimonios hacen referencia a ese proceso de cambio que han vivido gracias a cada uno de los aprendizajes, ya que les dan la oportunidad de tener una vida diferente a la que anteriormente vivieron.

Por último, algo que no puede pasar desapercibido en este análisis de la relación entre la Educación Comunitaria con el Proyecto de vida, es como estos procesos de transformación que han tenido varias de las mujeres dentro del grupo, se deben a la diversidad de aprendizajes y experiencias, y que son gracias a una transmisión de conocimientos dentro de este espacio, lo que se genera de una forma interesante, en la cual son las propias mujeres a través de sus experiencias de vida, quienes difunden estos mensajes de cambio para sus compañeras, esto se identifica en los relatos de la lideresa, quien menciona *"De sus propias decisiones, somos nosotros, no los demás. Un hijo, por ejemplo, mi hijo, él es de mal genio, pero yo de él no me dejo, él me llega a hablar durito y le digo, "bueno, amiguito, usted ya está como muy grandecito, ¿qué hace aquí?" En ningún momento, yo tenía obligación con usted hasta los 18 años, de ahí pa' allá vea que va a hacer, pero no, ellos están, tengo mi nieta y todo. Pero eso les digo a las abuelas, por favor, no se dejen maltratar de sus hijos"*

(*Comunicación personal, 28 de febrero de 2025*), por medio de este fragmento se interpreta como Isabel a través de su propia experiencia con uno de sus hijos, trasmite un mensaje clave sobre la autonomía y el respeto en las relaciones familiares de las mujeres mayores. Lo que permite reflejar que, la educación comunitaria no se basa en una manera tradicional de enseñar, sino que se crean aprendizajes desde las experiencias, testimonios y conocimientos propios de cada integrante de la comunidad.

El Proyecto de Vida a través del Empoderamiento

En cuanto a las categorías relacionadas al *Proyecto de Vida* y el *Empoderamiento*, a partir del análisis de los relatos y la categorización inductiva, se lograron identificar diversas relaciones entre las categorías y subcategorías, en donde, se evidenció que el empoderamiento, desde sus diferentes elementos, sirve como un medio para transformar el proyecto de vida de las mujeres, y que, ese proceso de cambio es posible no solo de forma individual, sino también a un nivel comunitario.

Esta premisa se evidencia en cómo las mujeres aportan a sus experiencias de vida mediante la autogestión de recursos, proyectos y herramientas que utilizan para fortalecerse a sí mismas, esto se refleja en relatos como el de Isabel, quien dice *"Yo todo eso les digo, "Ay, yo me jodí, yo esto" Y muchas también me cuentan, nosotros sufrimos. Entonces, yo les digo, "pero no por eso vamos a echar atrás, no, tenemos que seguir adelante" Y por eso es que yo traigo varias psicólogas para que ellas me les den como ese ánimo de vivir, de no llegar a la casa y sentirse... Hay muchas abuelas que los hijos las arruman, no las dejan salir."* (*Comunicación personal, 28 de febrero de 2025*), aquí es posible entender cómo la autogestión propia y con instituciones les sirve a las mujeres no solo como una motivación para la vida, sino también generando un propósito de vida, y, como dice la lideresa *"ese ánimo de vivir"*; La intención de la comunidad es que con las acciones se pueda aportar de manera que sientan esa felicidad, a su vez que resignifican su propia vida, específicamente en esta etapa en la que muchas veces sienten que ya no son valoradas. Esta idea se refuerza con relatos como *"Geniales, porque ¿en la casa dónde le celebran a uno un cumpleaños?"... Pues yo que me acuerde, no (risas) No. Pues de pronto un almuercito, pero así que champaña, trae mariachis, entonces, claro, eso es para uno una novedad"* (*Leonor, Comunicación personal, 21 de febrero de 2025*), allí se presentan esas acciones conjuntas que sirven para generar experiencias nunca vividas por las participantes, y que valoran gratamente ya que les permite

tener una vejez diferente, activa y feliz, reconociendo que, sin importar su edad, nunca es tarde para empezar a celebrar su propia vida.

Ahora bien, continuando con esta resignificación, un aspecto importante para entenderla es reconociendo que una forma de resignificar se realiza desde la participación, algo clave en el proceso de empoderamiento comunitario, ya que se encontró que estar en estos espacios no solo favorece a las mujeres de forma emocional o física, sino que aporta un sentido de vida y una transformación en su modo de percibir el mundo y a sí mismas, lo que se refleja en lo expresado por Isabel, quien dice *"Eso es lo que nosotros necesitamos, que no nos digan viejos, esos viejos ya no sirven, porque así lo dicen. Mire, ese día, si no más que el domingo que esa no habían sabido bailar, que eso no sé qué, pero, son abuelas, ya no les puede decir tal, ya son felices, "yo quiero" y "yo quiero" y toca. Entonces, eso es un motivo de vida, para la persona mayor"*. (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), allí se destacan dos elementos claves, la felicidad que brindan estos espacios de participación, lo que contribuye al bienestar y propósito de vida de las mujeres, que actualmente es el mero disfrute de su vida; Y, por otro lado, la importancia que para la lideresa tiene el resignificar a la persona mayor, a los "viejos", quienes como en otros relatos, son desvalorizados y privados de pensarse un proyecto de vida, al considerar que "ya no sirven". Esta idea es compartida por varias de las integrantes, por ejemplo, Judith, quien dice *"Entonces, a uno de adulto mayor como que ya lo desechan. No, eso no es así. Tenemos muchos aportes, muchas experiencias, muchas cosas"* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), aquí se replica este mensaje de estigmatización, sin embargo, algo importante para resaltar es cómo a pesar de ser conscientes de esta idea que se tiene de la persona mayor, las mismas mujeres han generado un pensamiento común en el que se valoran, se aprecian y reconocen sus propios saberes y vivencias, lo que se ha formado gracias a su participación en el grupo y en otros espacios comunitarios.

Para continuar con el análisis, otro elemento que se encontró a partir del trabajo de campo, es como las dificultades que las mujeres tuvieron a lo largo de su vida han sido un motivo para su resistencia, una razón para continuar luchando por cambiar no solo sus condiciones de vida, sino también por influir en las demás, transmitiendo mensajes de autonomía y de libertad, esto se evidencia en la forma en que los roles a los cuales han estado sujetas toda su vida, ahora son experiencias que les permitieron interesarse en vivir una resignificación femenina, lo que aporta a su proyecto de vida individual y colectivo. Experiencias como por ejemplo *"llegué a la casa a seguir...Que cocinar, que dejarle*

*cocinado, que sí hizo tareas, que, toda esa rutina, que uno trabajando es que ni siquiera uno puede decir, "Me voy a acostar temprano." O "llego y como", porque tiene uno que llegar y bueno, póngase a cocinar; porque hay que darle al niño y dejarle cocinado para el día siguiente... Esa era una rutina, terrible... Y por ejemplo, después yo me hice cargo de mi mamita, porque ya ella se enfermó en el campo y los hijos... Y tener los hijos y ya trabajar para sacarlos adelante" (Participante 1, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024), con este fragmento es posible comprender los obstáculos que muchas de ellas atravesaron, la falta de oportunidades, el tener que hacer todas las labores del cuidado, además de trabajar para sobrevivir por ellas mismas y por sus hijos, aspectos que sin duda tienen relación con esa concepción de la mujer como quien debe de vivir por los demás, sean sus hijos, esposos o padres, son las mujeres quienes cuidan, y en este proceso, pierden su propia libertad; Ahora bien, hay otros relatos como por ejemplo *"De sus propias decisiones, somos nosotros, no los demás. Un hijo, por ejemplo, mi hijo, él es de mal genio, pero yo de él no me dejo, él me llega a hablar durito y le digo, "bueno, amiguito, usted ya está como muy grandecito, ¿qué hace aquí?" En ningún momento, yo tenía obligación con usted hasta los 18 años, de ahí pa' allá vea que va a hacer, pero no, ellos están, tengo mi nieta y todo. Pero eso les digo a las abuelas, por favor, no se dejen maltratar de sus hijos". (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), con este se demuestra que, aunque las mujeres vivieron pensando únicamente en los demás, actualmente muchas de ellas reconocen que deben pensar en sí mismas y no dejarse maltratar de nadie, ni vivir para cuidar, sea a sus hijos u otras personas, lo que indica que, esta resignificación femenina ha ayudado a las mujeres no solo a transformarse a sí mismas, sino a obtener la autonomía que les permite plantearse su propio propósito y motivación para su vida.**

Para terminar, es fundamental reconocer que el empoderamiento no solo permite a las mujeres plantear un proyecto de vida, sino que este mismo se convierte en una razón para vivir, el resignificar su propia existencia, por ejemplo, relatos como el de Isabel dan cuenta de esto *"Mi proyecto de vida, seguir adelante y no, no dejarme, ¿cómo le digo yo?, porque es que a veces, por ejemplo, en mi casa, ¿sí? Yo digo lo de mi casa; mi esposo, "Ay, que se va por allá, que no sé qué", empieza con problemas, "mire que se la pasa no sé qué, no sé cuántas." Yo le digo, "es mi problema" es mío, y si a mí me gusta eso, a mí nadie me lo puede quitar; a mí me gusta estar con las abuelas, me gusta darles sus clases, me gusta que ellas estén contentas, eso, seguro que nací para eso, no sé. Eh sí, "pero que se enferma", es mi problema, cuando yo sienta que ya no pueda, pues no voy". (Comunicación personal, 28 de*

febrero de 2025), aquí se demuestra que esta transformación por sí misma, permite que la lideresa encuentre su motivación cada día en dar a las demás la felicidad y el poder, no solo por hacerlas felices, sino por, como ella misma lo dice “no dejarse”, frase que indica la conciencia que ha adquirido, conciencia de la opresión a la cual han sido y continúan siendo sujetas las mujeres. Por otra parte, este cambio de pensamiento se realiza de forma que permite a las integrantes del grupo creer en sí mismas, obtener un desarrollo personal y reconocer sus propias capacidades, por ejemplo, en fragmentos como *"Uno dice: "Es que yo no sé hacer nada". No, haga algo y verá que lo vende, verá que puede. Una lucha y ahí, entre todas, apoyamos. Pongamos, hay gente que dice: "Yo hago monederitos". Y vengo y los vendo a \$10.000. Ahí me hago para el almuerzo del día."* (Judith, *Comunicación personal*, 11 de febrero de 2025), allí se evidencia cómo este grupo ha sido una oportunidad de cambio en la mentalidad, y, ha brindado una motivación para lograr las metas y aspiraciones que cada mujer posee en esta etapa del ciclo vital.

La Educación Comunitaria como un medio para el Empoderamiento

En este último apartado, se establece con base en los relatos recolectados, las principales relaciones que existen entre las categorías **Educación Comunitaria** y **Empoderamiento**, con sus respectivas subcategorías inductivas, esto se hace relevante, ya que permite evidenciar cómo estos dos componentes dentro del Grupo Mis Felices Años Dorados se aportan recíprocamente dentro de un proceso bidireccional que se explicará más adelante.

Para comenzar, como se ha mencionado anteriormente, la educación comunitaria que se comparte dentro del grupo se convierte en un eje principal del actuar del mismo, y es por este que las participantes pueden empezar a transformar sus vidas dentro de su rol como mujer mayor en las diferentes dinámicas diarias, para esto, la Educación Comunitaria tiene como fundamento el aprender a través de la otra, lo que se ve reflejado en el relato de Leonor: *"Ella hace diferentes actividades, por ejemplo, hoy nos tocó con aro, otro día con pelotas, otro día con pesas, o rumba con ella. Pues ahorita ha estado como distraída porque están ensayando un baile para el domingo, creo. entonces no, pero ahí se queda doña Judith, otra compañerita o nosotras mismas pasamos y hacemos un ejercicio entre todos"* (*Comunicación personal*, 21 de febrero de 2025), acá se evidencia cómo el aprendizaje en comunidad se trata de compartir el proceso educativo de una forma horizontal y colectiva, en donde a pesar de que no está la líder, cada una dentro de la actividad asume su rol y brinda su

conocimiento a las demás. Estos aprendizajes compartidos para las mujeres se convierten en el medio para fortalecer la confianza y seguridad de cada una de ellas dentro del grupo, lo que se comienza a traducir al grupo como oportunidad de cambio, ya que se generan herramientas para mejorar la calidad de vida, incluso desde las mismas experiencias, como lo mencionado por Judith: *"Yo tuve problemas en la casa, una desilusión amorosa. Me encerré, no quería salir, no quería hacer nada, bueno, el mundo se me acabó. Entonces Isabel, que vive en la misma cuadra, me dijo: "Vamos a hacer ejercicio". Y yo: "No, ¿yo qué voy a hacer allá?". Pero vine a hacer ejercicio. Cuando llegué, todas lo reciben a uno muy amablemente... Pero me recibieron y empecé a hablar con ellas. Cada una me contaba su historia y ahí fue cuando yo me sentí como una reina. Yo no tuve problemas como niña, como mujer... Una desilusión la tiene cualquiera, todos ponen cachos, ¿sí me entiende? Y mi problema no era nada en relación con los problemas de las otras señoras. No problemas, sino la vida que llevaron".* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), con este relato se establece una relación clara entre como los beneficios de aprender de sus compañeras del grupo, le generaron una oportunidad de cambio, ya que pudo reconocer a través de sus pares lo valiosa que ella es, asimismo, logró resignificar su situación personal y tener un proceso de empoderamiento para su vida. Esta experiencia demuestra que la educación comunitaria impulsa a las mujeres a un fortalecimiento identitario, en donde a través de este se convierten en agentes activas de su propio cambio.

Ahora bien, estas formas de aprendizaje desde lo vivido en clases, las voces de cada compañera y las experiencias que viven día a día, con el tiempo se empiezan a traducir en transformaciones de desarrollo personal, esto lo podemos evidenciar al relacionar los siguientes relatos, el primero el de la lideresa Isabel, quien dice *"Ahorita yo voy a hacer una huerta, otra vez voy a hacer la huerta. Eh, cuando yo les digo a ellas, bueno, vamos a hacer... por ejemplo, estoy con el colegio República, ya tuve una reunión, vamos a hacer una limpieza al barrio, ellas son felices, ellos son felices ayudando. Que hacemos un una limpieza al humedal, a ellos les gusta ir al humedal, ellas son felices"* (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), a través de este primer relato se evidencian las diversas formas en que se construyen los aprendizajes, ya sea a partir de una actividad, experiencia o por medio de ellas mismas, todo esto resulta fundamental para el desarrollo personal de cada mujer, ya sea en términos del fortalecimiento o creación de nuevas habilidades, capacidades y formas de pensar; Esto se evidencia también en el relato de Judith, quien menciona implícitamente que al llegar al grupo reconoció dentro de ella la habilidad de liderazgo, y que

gracias a este proceso ha podido fortalecer esa parte de sí misma, lo cual le ha sido útil para su vida actual, no solo por encontrar eso en ella, sino también por la reflexión que produjo dentro de sí misma, al mencionar que ahora que no está su mamá con ella como apoyo, puede que muchas de sus compañeras o de los “abuelitos”, como ella los llama, sí necesiten de alguien, esto se comenta en el siguiente fragmento *“Cuando llegué al grupo fue que me di cuenta... Yo con ellas soy muy amable, que, si hay que subirlas a un andén, se suben; si hay que llevarlas a la casa, las lleva uno. Entonces, me dicen: “¿Y usted por qué hace eso?” Porque yo no estoy cerca de mi mamá. Entonces, alguien de pronto habrá que lo haga. Así que, ¿por qué yo no hacerlo acá con los demás abuelitos?”* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), cómo se ha evidenciado con este comentario, para las mujeres los aprendizajes comunitarios no solo se basan en la adquisición de un nuevo saber, sino que fundamentalmente buscan cambios en el desarrollo personal de las personas, en este caso con Judith en la capacidad de liderazgo que adquirió.

Por otra parte, además del desarrollo personal y la oportunidad de cambio a través del grupo, los aprendizajes adquiridos en este proceso pedagógico se vuelven el medio por el cual se comparte uno de los principios más relevantes de la educación comunitaria; la transformación de vidas gracias a una visión crítica y reflexiva. Es por esto que aquella mujer que ya pasó por este proceso de cambio personal ahora puede cuestionar normas sociales, estereotipos de género y roles impuestos, como lo menciona Judith en muchos de sus relatos, en donde dice *“Sí. Yo era la ama de casa: de la cocina al baño, del baño al patio, del patio al cuarto. No salía, no hacía nada... Y llegué aquí y ahora ya tengo autonomía. Yo era una de esas que decía: “¿Me da permiso de salir? ¿Me da permiso de ir a tal parte?” con mi marido. Y ahora no. Ahora le digo: “Me voy pa' tal parte”. Y me voy.”* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), lo anterior también se refuerza con el siguiente fragmento *“Yo salgo mucho de paseo con Isabel... Entonces, vamos mucho de paseo. Pongamos, el año pasado, en octubre, le dije: “Me voy para Ipiales”. ¿Y cuántos días? Ocho días. Antes, el hombre de antes... También lo eduqué. El hombre de antes hubiera puesto el grito en el cielo: “¡No va!”. Y ahora le digo: “Lo estoy informando, lo estoy poniendo al día”. Y ya. “¿Y mi comida, mi amor?” — “Ahí está la olla, ahí está la estufa”. ¿Por qué? Porque uno los acostumbra mal. Eso depende de uno. Entonces uno dice: “Ay, no, es que yo soy la esclava”. No, ¡porque uno lo permitió!”* (Comunicación personal, 11 de febrero de 2025)

Por medio de estos relatos, Judith comenta el impacto de la educación comunitaria en su empoderamiento personal, reconociendo que estos espacios pueden reconstruir

identidades, romper con estereotipos y reclamar su dignidad, y a su vez el derecho de decidir sobre su propia vida. Lo anterior no solo es fundamental para Judith, sino también para su familia al transformar la dinámica de sus relaciones familiares, y por otro lado, esto es importante para sus compañeras de clase, ya que, a través del diálogo, el compartir y su experiencia, Judith comienza a transmitir sus ideas y aprendizajes con las demás mujeres, mediante mensajes de autonomía y confianza en sí mismas. Lo que no solo ocurre con Judith, también pasa con la lideresa y demás mujeres, que se convierten en agentes de cambio colectivo al poder transmitir este tipo de mensajes, por ejemplo: *"Entonces eso es lo que vengo les digo a ellas que aprendan, que no hay que tenerle miedo a nadie, ni que nadie es más que nadie. Todas somos iguales en esta tierra y que algún día pues vamos llegar al mismo lado, entonces, yo les digo, "Bueno, niñas, esto es así, y procuro que casi todas asistan a los talleres" (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), o: "Sí, a ser libre. Porque hay señoras que llegan acá a las 8 y a las 9 salen corriendo porque "tengo que ir a hacer el almuerzo". ¡Y no! "No, mamita, el mundo no es así". ¿Usted se trajo las ollas, la estufa? ¿Las tiene en la cartera? ¡No!..Y eso es lo que le enseña a uno: libertad y a exigir sus derechos. Hay pensionadas aquí que ya no disfrutaban su pensión, porque acostumbraron a los hijos a vivir con dos pensiones, y los hijos son los que cobran la pensión. ¡Los hijos son los que cobran y a ellas ni para un tinto, ni para el cabello!" (Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de 2025).* Estos relatos demuestran que el empoderamiento personal se termina transformando en un empoderamiento colectivo, o por lo menos en el inicio de un proceso de transformación para las demás mujeres.

Para continuar con el análisis, no se debe olvidar que el empoderamiento no es un proceso lineal que se obtiene de un día a otro, sino que implica una serie de procesos en las dinámicas de vida de las mujeres. Sin embargo, se resalta que estos cambios pueden empezar, o reforzarse, a través de las experiencias de las demás mujeres, al escuchar cómo sus compañeras han podido apropiarse de sus voces, de sus decisiones y de sus vidas, para transformar su cotidianidad al cuestionar prácticas que, para la mayoría, pueden estar interiorizadas y normalizadas. Esto deja ver como la educación comunitaria no solo influye en quien la transita, sino que se convierte en un proceso colectivo que fortalece y transforma de manera comunitaria.

Siguiendo con esto, se debe analizar como la horizontalidad, aspecto fundamental en la educación comunitaria, se vuelve clave para facilitar procesos de transformación, dentro

del grupo Mis Felices Años Dorados, esto se evidencia en los siguientes fragmentos: *"Ahorita me están llegando gente de otros grupos de abajo, entonces, pues tocar dar la oportunidad, a pesar que hay muchas, pero yo recibo a todo el personal que sea, yo no discrimino a nadie, aquí vienen viejitas, vienen abuelitos, abuelitas, niños pequeños también los recibo, todo lo que venga para la actividad". (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025)* o: *"Sí, porque al principio eran muy reacias, ellas no... que porque una la miraba mal, la otra así, entonces se iban alejando. Entonces, yo me encargué, les dije: "aquí en este grupo todos somos iguales." Así puede que la señora tenga dos o tres pensiones, cinco casas, lo que sea, pero aquí en el grupo, mientras estén en el grupo, somos iguales, gusteles o no, y la que no le guste, pues ahí sí ya decídase. No, yo no les digo "váyase", no, porque ese no es mi lema". (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025).*

Lo anterior muestra la horizontalidad dentro del proceso, ya que se valoran a todas sus integrantes sin importar qué; Se menciona además que este es un espacio abierto e inclusivo, donde todas las personas son bienvenidas, ya que todas pueden aportar desde su posición. Por otro lado, se evidencia claramente que no existen jerarquías, lo cual es indispensable dentro del espacio para poder hablar de comunidad. Lo que indican estos hallazgos es que, se lleva a cabo un proceso de empoderamiento comunitario, al establecerse relaciones sin jerarquías, aspecto fundamental para crear ambientes seguros, en donde las mujeres logren una participación activa sin una figura autoritaria que establezca lo que es válido o no dentro del grupo, además de esto, se validan los saberes de todas sin importar de donde provengan, lo que se convierte en una premisa fundamental dentro de los procesos comunitarios; "saberes desde las experiencias". Por último, el empoderamiento también busca que desde las relaciones interpersonales las mujeres puedan desarrollar habilidades para interceder en su contexto.

Sobre las relaciones interpersonales, estas se vuelven clave para lograr uno de los principales objetivos en la educación comunitaria; la reconstrucción de vínculos. A partir de lo expresado por las mujeres del grupo, fue posible evidenciar que estos vínculos generados son importantes no solo por ese acompañamiento que se brinda, sino que se convierten en una herramienta transformadora que permite la resignificación de vidas e identidades, así como el mejoramiento en la calidad de vida, aspecto que es subjetivo y que cada mujer relaciona a sus propias necesidades. Para ejemplificar esta premisa se trae a colación el relato de Adelaida,

quien dice *"Las demás la aprecian mucho y la quieren mucho. Y ella ya sabe, hay unas que ella ya sabe cómo se llaman y va y las busca"* (Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), en este fragmento, la mujer se refiere a cómo el grupo interactúa con su hija, quien, como se expresa anteriormente durante la entrevista con la participante, tiene una discapacidad múltiple que la hace dependiente, es por esto que estas relaciones generadas entre sus compañeras no son relevantes solamente porque permiten que su hija comparta, sino que se evidencia un desarrollo y una mejora en su hija, quien es capaz de recordar y reconocer a sus pares por el impacto que ellas han generado en su vida, lo que puede interpretarse además como una resignificación de la persona con discapacidad, quien en la sociedad es vista muchas veces, como incapaz de establecer sus propios vínculos, así como de generar sus propios intereses y motivaciones de vida. Este ejemplo sirve como reflejo de la resignificación que tienen las mujeres de su propia vida, así como de la imagen de la otra como seres con autonomía, características y experiencias que las hacen únicas a cada una de ellas.

Para con el análisis, es clave entender la relación que existe entre esa resignificación antes mencionada, con los procesos de liderazgo y autogestión que surgen en la comunidad sujeta de estudio. Para comprender esto se puede traer a colación el relato de Adelaida, quien dice: *"Y no solo eso, sino que Chava es una mujer que se esfuerza mucho, a pesar de que aquí no se le está pagando nada. Hace el esfuerzo, va por allá, habla con uno, habla con otro, nos llevan de paseo... Compartimos en diciembre la reunión de fin de año; es muy bonita esa fiesta. La del Día de la Madre también. En el Día de la Mujer hace un compartir"* (Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), en este fragmento es posible evidenciar como los recursos autogestionados por la propia comunidad, liderada por Isabel, sirven como herramientas para generar experiencias que resignifican a la mujer mayor, no solo porque con ellas pueden tener muchas veces, vivencias que antes no se podían permitir por las diferentes dificultades que tuvieron, sino porque estas acciones han generado una felicidad y un sentido de pertenencia que refuerza su participación dentro de la comunidad. Además de ello, se refleja la autonomía que tienen las participantes al actuar en su propio beneficio, individual y colectivamente, lo que permite que se resignifiquen a sí mismas como personas capaces de influir en su propio contexto y transformar su propia vida. Esta idea se refuerza con relatos como el de Isabel, quien transmite este mensaje diciendo *"Yo todo eso les digo, "Ay, yo me jodí, yo esto" Y muchas también me cuentan, nosotros sufrimos. Entonces, yo les digo, "pero no por eso vamos a echar atrás, no, tenemos que seguir adelante"* (Lideresa Mis Felices

Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), en este fragmento se refleja una vez más, como este liderazgo y la transmisión del cambio permite que las mujeres comiencen a influir en su entorno, a su vez que se perciben así mismas como valiosas y resilientes, ya que tienen conciencia de que, a pesar de sus dificultades de vida, han podido “seguir adelante”, y lo continúan haciendo en gran parte, gracias a la incidencia del grupo Mis Felices Años Dorados.

Para terminar, la última de las etapas propuestas por Elssy Bonilla, es lo que refiere a la conceptualización inductiva, la cual se presenta a continuación.

Conceptualización Inductiva

En esta última fase de la investigación, Elssy Bonilla y Penélope Rodríguez (1997) proponen que, la descripción y análisis de los sistemas sociales y culturales, se puede realizar únicamente desde una inducción analítica, es decir, contrario a un proceso deductivo, se realiza desde lo particular a lo general. Por ello, se estudia un número reducido de casos para llegar a descubrir las características esenciales del fenómeno y así establecer generalizaciones aplicables a fenómenos similares. (p. 80).

Para llevar a cabo dicho proceso, se hace uso de la denominada codificación selectiva, la cual consiste en determinar las categorías centrales del estudio, y a partir de ellas construir un esquema teórico que dé cuenta de la realidad situada. Esto se hace por medio de una comparación teórica, que según Corbin y Strauss (2002) busca similitudes y diferencias entre los conceptos clave, basadas en la experiencia o en los datos de la literatura.

Tomando en cuenta lo anterior, el equipo investigador, después de previamente relacionar categorías de forma deductiva e inductiva, logra una descripción detallada del fenómeno, proceso en el cual se logra llegar a la generalización. A partir de esto, se lleva a cabo la explicación e interpretación de los datos recogidos, dando como resultado los postulados claves de la teoría emergente derivada del proceso investigativo.

A lo largo de la presente investigación, por medio de las voces de las mujeres mayores del Grupo Mis Felices Años Dorados se ha resaltado cómo el proyecto de vida de muchas de ellas transita en medio de acciones “simples” como: Aprender, bailar, comer, conocer, compartir, entre otras. Al decir esto, no se pretende simplificar su significado; por el contrario, se busca reconocer que, cotidianamente estas acciones llegan a ser trivializadas,

pero para las personas mayores representan la forma de construir y realizar un proyecto de vida. Esto lo observamos en relatos como:

"Ahorita mi proyecto es divertirme, porque ya salí pensionada, ya mis hijos están grandes, ya tengo mi casita donde meter mi cabeza. Eso fue lo que yo luché toda la vida, para tener algo, y ahora poder descansar. Entonces, ahorita, si nos toca ir a bailar allá, ¡vamos a bailar! Si nos toca ir a pasear y hay la oportunidad, ¡vamos a pasear! O sea, para mí eso es lo que yo pienso... Ahora disfrute sus últimos tiempos, el tiempo que le quede de vida. Y eso es lo que estoy haciendo." (Participante 3, Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024) o "A divertirse, exacto, bailar, divertirse, a aprender a escuchar la otra persona porque, la mayoría vienen así como de hogares que crecieron en el campo, que los maltrataban, la mayoría ha pasado eso".(Leonor, Comunicación personal, 21 de febrero de 2025)

Lo anterior habla claramente del proyecto de vida de cada una de las mujeres, proyectos trazados por la cotidianidad y el disfrute, que no proyectan su vida en acciones lejanas, sino en acciones que día a día renuevan su presente, desde lo que les hace sentido.

Para explicar el por qué la **felicidad** se vuelve tan habitual en sus relatos como propósito de vida, es necesario hacer énfasis en que existen múltiples teorías de felicidad en la vejez que resaltan el bienestar subjetivo de este momento de la vida, Sarabia-Cobo (2023) subrayan que la etapa de la vejez no necesariamente tiene que ver con la disminución de la felicidad, sino, lo contrario, esto debido a que en rasgos generales las personas mayores empiezan a valorar más el presente, enfocándose en lo que para ellas es importante, adaptando sus propósitos de vida a su realidad.

Lo anterior se ve reflejado en los relatos de las mujeres, quienes hacen hincapié en el disfrute del presente a través de sus experiencias diarias, en la adaptación de sus proyectos de vida a la realidad de cada una y en el desarrollo de una mirada de bienestar más selectiva. Lo cual es coherente con el planteamiento anterior, que en rasgos generales plantea que la felicidad en la vejez no depende de las cosas materiales o de metas difíciles de lograr, sino en la capacidad de poder disfrutar el presente como lo dicen varias participantes del grupo, al mencionar *"Ahorita mi proyecto es divertirme"*, *"Conocer, pasear, mirar... disfrutar al máximo"*. Eso sí, siempre desde lo que para cada persona tiene sentido. A raíz de estos postulados es posible evidenciar que, aunque la "Felicidad" pueda verse como algo lejano,

simbólico o utópico, esta se manifiesta desde diversas perspectivas, en donde las mujeres mayores del grupo resignifican a través de esta su proyecto de vida.

Siguiendo con lo anterior, las mujeres hablan de felicidad a través del disfrute. Para lo cual es fundamental resaltar que esta visión de vida dentro del grupo también se construye gracias a la educación comunitaria, debido a que se encuentra la necesidad de tener una vida activa en la vejez, objetivo que pueden conseguir a través de la participación en los espacios que les brinda el grupo. Esto se relaciona con el **envejecimiento activo**, concepto que Kalache, A., Plouffe, L., & Voelcker, I. (2015), retomaron a partir de elementos como los expuestos por la OMS, para definirlo como el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades, con el fin de obtener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. El objetivo es extender la calidad de vida, la productividad y la esperanza de vida a edades avanzadas. En la figura presentada a continuación, se logra apreciar una de las clases, en donde se evidencia esa felicidad de las mujeres y su participación en los espacios.

Figura 11.

Envejecimiento Activo en Mis Felices Años Dorados



Nota. Archivo fotográfico de la investigación

Con esta definición clara, es importante destacar entonces que, las participantes del grupo han logrado situar las actividades que realizan en el marco de un envejecimiento activo, aspecto fundamental no sólo para su bienestar subjetivo, sino también para contribuir a que más personas disfruten en conjunto, participando, aprendiendo y aportando colectivamente. Siguiendo esta línea, lo anterior resalta la importancia que tiene la participación en estos espacios dentro del bienestar y aumento de la calidad de vida de una persona mayor, ya que a través de esta encuentra motivación para su vida, lo que conduce a

espacios donde la participación sea fundamental, como lo es la educación comunitaria, en donde las mujeres mayores, pueden mantenerse e incluso mejorar en las tres áreas mencionadas; física, social y mental. Esto se evidencia en relatos como los de Judith y Leonor, quienes expresan;

"Beneficios sí, pero para la salud de uno, para la salud mental, para la salud física. Porque si uno se queda en la casa, créame que uno dice: "No, yo pongo allá un video y hago ejercicio". No, nunca lo hace. Nunca se toma el tiempo, nunca nada. Y además, "yo barro, yo trapeo". No, eso no es ejercicio"(Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), y "Por ejemplo, a mí para meterme así, a un grupo, fue porque yo sufría mucha hipertensión y tenía sobrepeso, y me recomendaron hacer actividad física...y ahorita estoy en 62 kg y de ahí no me ha cambiado el peso... Y no, y uno se relaja, al menos se le olvidó que tiene que ir por los medicamentos, que autorizar, que la nieta, que el perro, que el gato" (Comunicación personal, 21 de febrero de 2025)

Es así como la importancia de la participación dentro del proyecto de vida de las mujeres cobra sentido, al interpretar como en esta etapa del curso de vida tener un envejecimiento activo, no solo se basa en encontrar un quehacer para la vida, sino en fomentar el bienestar para la misma, reafirmar su papel dentro de la sociedad y mantenerse activas. Es por esto que el grupo Mis Felices Años Dorados y la Escuela de Artes y Saberes Expresiones por medio de la educación comunitaria, se convierte en una herramienta de motivación y participación, en donde las mujeres pueden entender su proyecto de vida a través del día a día, de aquello que viven, comparten y disfrutan allí.

Siguiendo con esta idea, se evidencia como las integrantes del grupo encuentran motivaciones para participar en el espacio de educación comunitaria debido a los múltiples beneficios que se han mencionado a lo largo del análisis, en donde se resalta la **reconstrucción de vínculos**, esta se da en el espacio al posibilitar a las mujeres a crear relaciones sociales con las que antes no contaban, además de generar sentires compartidos, como lo pueden ser: el sentido de pertenencia, la felicidad de compartir y redes de apoyo. Idea que se refuerza al considerar uno de los objetivos de la educación comunitaria, ya que Essomba (2019), plantea que contribuye a crear condiciones que permitan a las personas la reconstrucción de vínculos significativos entre quienes comparten el mismo espacio y tiempo, creando redes fructíferas más allá de las islas de exclusión. Reconstrucción de vínculos que se traduce en nuevas redes de apoyo entre las mujeres del grupo al compartir experiencias de

vida y acompañarse en sus procesos personales y colectivos, todo esto a través de relaciones sociales que antes no existían y que ahora se han convertido en parte indispensable de la vida para cada una de las mujeres, esto se evidencia en los relatos como los de la lideresa, Adelaida y la participante 1 del grupo focal:

"Se vuelven amigas, se vuelven compañeras, se llaman, se invitan a unas onces, se invitan a un almuerzo" (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025); "A mí me afecta cuando las compañeras se enferman. A mí me afecta cuando dicen: "Es que Fulana no ha venido porque está enferma de esto y esto." Pues, como yo no sé en dónde es la casa, al menos le digo a alguien que le envíe saludos, ¿sí? Y las incluyo en mis oraciones." (Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), y "uno tiene con quién reír, con quién decir, "Vamos allí, brinquemos aquí, bailemos." Entonces, uno busca todo eso porque al menos tiene uno todas las personas con quién al menos decir, "Buenos días, eh cómo está, cómo se siente" esa persona le echó un chiste, lo hizo reír a uno y como que toda esa vaina como que cambia el chip a uno que mantiene la casa. Entonces, uno lo hace como por compartir, conocer personas y como compartir las ideas" (Comunicación personal, 28 de noviembre de 2024).

Los relatos anteriores demuestran como Essomba tiene razón al plantear la educación comunitaria como un medio para la reconstrucción de vínculos, lo cual pasa dentro del Grupo Mis Felices Años Dorados, ya que las mujeres por medio del espacio en el que participan crean condiciones para que se generen nuevas relaciones sociales, que sirven para afrontar esas "islas de exclusión" que plantea Essomba y que se fortalecen dentro del grupo a través de una compañía no meramente superficial, sino que se convierte en una red de apoyo real, emocional y simbólica para ellas, que por medio de risas, consejos, oraciones y demás, han podido crear esas "redes fructíferas". Con esta premisa es correcto decir que la educación comunitaria además de brindar la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos, aprendizajes y experiencias, también construyen relaciones sociales significativas para poder enfrentar la vida, y más aún cuando se trata de la vejez, que como se sabe, cuenta con desafíos particulares en los que se asocia a la persona con la falta de productividad, dependencia y demás estereotipos que tienden a invisibilizar esta población.

Esto último, es de gran relevancia para continuar con el análisis, ya que, a través de esa reconstrucción de vínculos, las mujeres empiezan a desarrollar unos sentires colectivos fundamentales para afianzar las relaciones, pero hay uno de esto que se destaca de los demás,

y es el de **la resignificación de la persona mayor** en la sociedad, que para muchas de ellas se convierte también en un propósito de vida.

Para nadie es un secreto que la población de personas mayores está creciendo a medida que avanza el tiempo, lo cual es positivo porque representa un avance de la sociedad en términos económicos, sociales y culturales. Sin embargo, esta situación puede provocar que la calidad de vida de esta población se vea vulnerable, más aún en países en vía de desarrollo como Colombia, debido a su poca inclusión y participación en distintos ámbitos de la sociedad, lo que dificulta el desarrollo integral de las personas mayores; Esto además de ser una realidad, también se evidencia en relatos, en este caso como el de la lideresa Isabel, quien dice:

"Eso es lo que nosotros necesitamos, que no nos digan viejos, esos viejos ya no sirven, porque así lo dicen. Mire, ese día, si no más que el domingo que eso no habían sabido bailar, que eso no sé qué, pero, son abuelas, ya no les puede decir tal, ya son felices, "yo quiero" y "yo quiero" y toca. Entonces, eso es un motivo de vida para la persona mayor" (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025).

En este fragmento se expresa el descontento por la estigmatización que sufren las personas mayores en la sociedad, en este caso el grupo, el cual estaba en una presentación de baile por la conmemoración de un espacio en la localidad de Suba, en el que la lideresa escuchó comentarios ofensivos contra ellas. Es relevante mencionar esto, ya que así como esta representación social de las personas mayores es un problema generalizado de la sociedad, este se vuelve un desafío para las mismas personas mayores, que en el grupo Mis Felices Años Dorados enfrentan a través de la educación comunitaria, permitiéndoles participar en espacios que se convierten para ellas en momentos de resignificación de la persona mayor, demostrando que son personas que aún tienen agencia, capacidad de decisión y deseo de sentirse percibidas por sí misma y por los demás como sujetas activas de derecho.

Para continuar este postulado, es necesario afirmar que es desde la participación comunitaria que las mujeres logran dicha resignificación de la vejez, lo cual no solo contribuye a su bienestar propio, sino que es un avance social ya que las personas mayores empiezan a reconocerse y apropiarse de sí mismas. Lo expuesto anteriormente tiene que ver directamente con ese envejecimiento activo, ya que como lo indica, Santibañez (2018), "el adulto mayor se encuentra en un proceso de resignificación, donde se deben soslayar los estereotipos que minimizan y desvalorizan a la persona en esta etapa de vida, para dar paso al

rescate de la importancia que poseen las experiencias y vivencias de la persona mayor, aspectos que son considerados como herramientas de adaptación, llegando incluso a ser la mayor fortaleza que poseen” (p. 67)

Con lo anterior se entiende que, desde la mirada de la persona mayor a través de sus experiencias y vivencias es que se empieza a construir una resignificación, lo que el autor entiende como una propuesta que pretende comprometer y responsabilizar a la persona mayor, a través de estas fortalezas que menciona, en donde esta población es vista desde el rol de generadores de un impacto positivo en la sociedad. Este escenario de resignificación debe ser visto a través de la importancia de la participación, ya que por medio de ella se empieza a resignificar su vida. Este argumento se fortalece con lo que menciona Santibáñez (2018), al decir qué, “el fortalecimiento de programas en organizaciones, instituciones y demás lugares que cuente con participación de persona mayor, debe darse por medio de un enfoque de participación, ya que esto permite el fortalecimiento de la identidad de la persona mayor entorno a sus capacidades en la sociedad” (p. 69). Esta premisa se relaciona con los relatos de las mujeres acerca de resignificar como propósito de vida, tales como:

"¿Por qué somos mujeres mayores no tenemos proyecto de vida? Claro que sí...Mi proyecto de vida también es aprender más, vivir más, conocer gente...Pero hay gente que vive acá y no conoce el Jardín Botánico, y toda la vida viviendo acá y con la edad que tenemos... Vivir lo que no pudo vivir uno por estar formando un hogar, por estar criando unos hijos". (Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de 2025) o "Ahorita yo voy a hacer una huerta, otra vez voy a hacer la huerta. Cuando yo les digo a ellas, bueno, vamos a hacer, por ejemplo, estoy con el colegio República, ya tuve una reunión, vamos a hacer una limpieza al barrio, ellas son felices, ellos son felices ayudando. Hacemos una limpieza al humedal, a ellas les gusta ir al humedal, ellos son felices. Todo eso es un motivo de vida que le estamos dando a las personas que ya se sienten que ya son abandonadas o que ya no servimos para nada. Mentira, nosotros todavía servimos para muchas cosas." (Lideresa grupo Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025).

En estos fragmentos se evidencia que la participación fortalece la resignificación y empoderamiento de la población mayor. Por ende, al realizar las actividades que la lideresa menciona, las mujeres encuentran un sentido de alegría, de propósito, que refuerza su sentido de vida, o como lo menciona Judith, quien, desde sus propias vivencias, puede significarse como persona mayor. Con este panorama se puede decir que las mujeres del Grupo Mis

Felices Años Dorados perciben en la participación dentro del grupo, facilitada por la educación comunitaria, una manera de resignificar sus vidas, por medio de la reconstrucción de sus identidades, en donde para muchas de ellas, este proceso se convierte incluso en su propósito de vida, desafiando estereotipos que las limitan a diario.

Es así como la educación comunitaria se convierte en un eje principal para la resignificación de ellas como proyecto de vida, ya que genera condiciones y experiencias para que cada una desde su lugar, reconstruya su forma de ver el mundo, en donde sea fundamental reconocerse como sujetas de derechos, con un rol activo en la sociedad y con la capacidad de incidir en su propia vida y entorno.

Ahora bien, continuando con la categoría de **participación**, esta se convierte en un aspecto central de la teoría emergente en el presente estudio, ya que no solo aporta al empoderamiento de las mujeres, sino que ha permitido a las mismas reconocer otros contextos y espacios en donde liderar y dar a conocer el proceso del cuál son parte, esto se refleja en relatos como *"A veces la señora Isabel por allá busca una salida, por ejemplo, fuimos a eso de los deportes, el club no sé qué deportes. El coliseo del deporte. Uy, genial eso... Bailar, hacer ejercicio, nos dieron refrigerio, compartir con más localidades"* (Leonor, *Comunicación personal, 21 de febrero de 2025*), con esto es posible evidenciar que las mujeres han estado en espacios formativos y en eventos que dan visibilidad al grupo, a su vez que permiten a las integrantes comprometerse no solo con su proceso individual o a nivel de grupo, sino con una intención de ser reconocidas por los demás actores que hacen parte de la sociedad. Con respecto a lo anterior, es necesario recordar el concepto de *envejecimiento activo*, en el cuál, Kalache, A., Plouffe, L., & Voelcker, I. (2015), destacan que este término incluye cuatro pilares fundamentales, que son: salud, participación, bienestar y aprendizaje permanente. Sobre lo relacionado a la Participación, estos autores mencionan:

Significa comprometerse en cualquier objetivo social, civil, recreativo cultural, intelectual o espiritual que le brinde sentido a su existencia, realización plena y sensación de pertenencia. La participación respalda la salud positiva: brinda compromiso o flujo de experiencias que son intrínsecamente satisfactorias, transmitiendo un sentido del propósito y la oportunidad de relaciones sociales positivas. (p. 47)

Con esta definición es posible comprender que, al estar las mujeres en estos espacios, favorecen su desarrollo personal a su vez que participan activamente en su proceso de

transformación, se puede destacar además que hay una transmisión de sentido del propósito, lo que se relaciona estrechamente con lo compartido al hablar del proyecto de vida, ya que, mediante la felicidad antes mencionada y la resignificación de la persona mayor, las mujeres le dan un propósito a su vida, influenciado en gran parte, por esas relaciones sociales positivas que forman. Este relacionamiento, puede apreciarse en los espacios de las clases, uno de ellos se presenta en la figura 12.

Figura 12.

Vínculos en Mis Felices Años Dorados



Nota. Archivo fotográfico de la investigación

Para continuar con este análisis, se destacan dos elementos principales, la participación que se genera mediante el empoderamiento comunitario, y el propósito que este significa para las personas del grupo, que, según sus propios relatos, hablan de este propósito mediante la resignificación, esto se evidencia en fragmentos como: *"Pues nos proyecta en la forma que nosotros no nos vamos a sentir como qué, cómo alejadas, cómo... Excluidas, de cosas, nosotros también merecemos esto y mucho más. Mucho más, porque es que nosotros como personas mayores fuimos los que trabajamos para un país, para ustedes"* (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025). Lo que indica lo mencionado por Isabel, es una toma de conciencia colectiva que generan las personas mayores al darse cuenta de su propio valor, el cuál muchas veces está puesto en duda por la misma sociedad, quien carga de estereotipos esta etapa de vida. Además de ello, hay otro elemento clave que se menciona: *"fuimos los que trabajamos para un país, para ustedes"*, con esta expresión las mujeres reconocen parte de esas dificultades que expresaron a lo largo

de la investigación, las cuales tienen que ver con ese vivir para trabajar, así como lo relacionado a los roles de género. Es por ello que, estas experiencias de vida, que anteriormente les impidieron plantearse un proyecto, ahora se convierten en una oportunidad para resignificar su vida.

Esta idea se explica con el concepto de **resiliencia**, que se puede definir como esa capacidad humana para adaptarse y hacer frente a las situaciones críticas, este es un proceso que varía según las circunstancias del contexto y las características de la persona, se destaca que la resiliencia hace posible que el sujeto sea transformado (Bermejo, R. C., 2010), con esta definición se puede interpretar que la resiliencia se vuelve fundamental en la vida de las mujeres, y es algo vital en su empoderamiento, ya que, mediante estas experiencias difíciles, las participantes han generado un nivel de conciencia individual y colectivo que les ha permitido resignificarse como personas mayores, y más aún, desde lo femenino. Esto se comprueba en relatos como: *"Yo todo eso les digo, "Ay, yo me jodí, yo esto" Y muchas también me cuentan, nosotros sufrimos. Entonces, yo les digo, "pero no por eso vamos a echar atrás, no, tenemos que seguir adelante" Y por eso es que yo traigo varias psicólogas para que ellas me les den como ese ánimo de vivir, de no llegar a la casa y sentirse... Hay muchas abuelas que los hijos las arruman, no las dejan salir." (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025)* en este fragmento se refleja esa transmisión de la resiliencia colectiva, al usar expresiones como *"tenemos que seguir adelante"*, esta premisa no solo aporta al proyecto de vida de las mujeres, al lograr transformar esas experiencias de vida, sino que, es algo vital en el proceso de empoderamiento, ya que logra que las integrantes del grupo generen esa conciencia, por ejemplo en lo relacionado a su contexto en la vejez, con expresiones como *"muchas abuelas que sus hijos las arruman, no las dejan salir"*, allí es donde comienza esa resignificación de el y la vieja, que va de la mano con lo femenino en relatos como: *"Sí. Yo era la ama de casa: de la cocina al baño, del baño al patio, del patio al cuarto. No salía, no hacía nada. Y llegué aquí y ahora ya tengo autonomía. Yo era una de esas que decía: ""¿Me da permiso de salir? ¿Me da permiso de ir a tal parte?"" con mi marido. Y ahora no. Ahora le digo: "Me voy pa' tal parte, y me voy". (Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de 2025)"* con este fragmento se refleja que, al articularse al grupo Mis Felices Años Dorados, las mujeres obtienen un nivel de autonomía y de transformación personal, además de la conciencia de esas opresiones a las que han estado expuestas, conforme a esto se resalta uno de los determinantes del Envejecimiento activo, el género, el cuál es transversal, y afecta

significativamente el proceso de envejecimiento femenino, ya que “las mujeres están en desventaja en diferentes niveles, en todos los países y en todas las áreas de la vida, participación y oportunidades económicas, rendimiento educativo, salud y supervivencia, y empoderamiento político” (Kalache, A., Plouffe, L., & Voelcker, I. 2015, p. 54-55). Es por esta razón que se destaca ese proceso de transformación que, a nivel comunitario logra cambiar las perspectivas de las mujeres, quienes, aunque se encuentran en ese estado de desigualdad, pueden tomar acciones para cambiar sus contextos.

Continuando por esta línea, es fundamental reconocer que el empoderamiento de las mujeres se debe en gran parte a esas nuevas experiencias que hacen parte de su cotidianidad, que aportan tanto en ese proyecto de vida que construyen individual y colectivamente, como a ese fortalecimiento comunitario, en el cuál Maritza Montero, aclara que **la autogestión** es un componente fundamental que permite a la comunidad articularse en acciones que las capaciten, formen y suplan sus necesidades (2003), con ello relatos como *"Yo soy una persona que, yo me aburro y salgo y me voy a pasear, me voy por ahí, pero ellas, hay muchas que no pueden. Ahora yo les hago mucho, hacemos paseos, pues sí, tienen que pagarlo, pero yo les doy, y que cada vez abonen poquito a poquito hasta que consigan para el paseo, entonces se van a pasear, bailan, se bañan, brincan, todo eso. Eso es vida para ellas."* (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), reconocen que la autogestión se articula con la creación de espacios para el desarrollo y bienestar de las participantes, lo que les permite tener una mayor calidad de vida. Esta premisa se sustenta mediante la definición de **calidad de vida**, que aunque ha tenido múltiples apreciaciones, se puede conceptualizar como un estado de bienestar personal deseado, que se compone por varias dimensiones, a las cuales es el sujeto quien les atribuye una importancia y valor en su vida (Verdugo, M. A, et al, 2013), en esta se encuentran aspectos subjetivos como la intimidad, expresión emocional, seguridad percibida, bienestar material, entre otros. Con este concepto es posible interpretar que, aunque las mujeres no lo expresan explícitamente, el cambio generado por el grupo y estas experiencias vividas a través de su propia autogestión comunitaria, ha aportado de sobremanera a sus vidas, lo que mencionan con relatos como la oportunidad de *"bailar, brincar"*, acciones que contribuyen no solo a este proceso de transformación, sino que reflejan un cambio en esos aspectos subjetivos que aportan a su calidad de vida y les permite plantearse así un propósito para la misma.

A partir de este análisis es posible identificar los procesos de autogestión comunitaria como una forma no solo de adquirir experiencias o herramientas para formarse, sino que han logrado que las mujeres mayores adquieran un interés por buscar y generar nuevas formas de vivir, de ser, de aprender y reconocerse, ya que es desde estos espacios que las mujeres construyen una felicidad colectiva, en donde cada una de ellas aporta a la transformación de la comunidad.

Ahora bien, con base en lo mencionado anteriormente, se hace evidente la importancia que tiene la educación comunitaria dentro de la vida de las mujeres mayores, dado que no solo aporta a su proyecto de vida desde diferentes dimensiones, sino que también se convierte en una herramienta de empoderamiento fundamental para cada una de ellas, ya que les permite transformar su vida en relación con su pasado y su presente, a través de aprendizajes, experiencias y, por supuesto, de las voces de sus pares.

Lo anterior se relaciona con lo planteado por Cieza (2006), quien afirma que la educación comunitaria tiene el objetivo de crear y promover las condiciones necesarias para la actuación autónoma de las comunidades, con ella es posible la transformación de vidas y realidades sociales. Al mencionar Cieza que la educación comunitaria conduce a las personas en este caso del grupo Mis Felices Años Dorados a crear condiciones para buscar su autonomía, esto se ve reflejado en relatos como el siguiente: *"No, ahora procuro estar bien presentada, porque es mi imagen. Soy yo. ¡No lo que los demás digan!"* (Judith, *Comunicación personal, 11 de febrero de 2025*). En este relato se evidencia con claridad la agencia personal, en donde ella decide por sí misma cómo quiere verse y cómo quiere que la vean, sin que nadie le imponga cómo vestirse, lo que refleja una clara autonomía en las decisiones de la participante.

Además de esto, Cieza menciona que esta forma de aprendizaje posibilita la transformación de vidas a través de una perspectiva no convencional, por lo que es posible establecer una relación directa con el empoderamiento, ya que este implica reconfiguraciones en los roles y las dinámicas tradicionales de poder, en este caso específico el de las mujeres mayores del grupo, quienes transitan por procesos de empoderamiento a través de la educación comunitaria, procesos que son definidos a partir de una serie de características que según Batliwala (1997) tienen que desafiar las relaciones patriarcales, para conducir, inevitablemente, a un cambio en el control tradicional de los hombres sobre las mujeres. Claramente, entonces, el empoderamiento de las mujeres significa la pérdida de la posición

privilegiada que el patriarcalismo ha destinado a los hombres (p. 195). Este escenario se evidencia de manera clara en los relatos de las participantes, quienes mencionan que gracias al grupo han pasado por una serie de transformaciones que les han permitido implícitamente empezar a transitar o incluso realizar procesos de empoderamiento, en donde ellas son capaces de reconocer y cuestionar ciertos sistemas de opresión por los que han pasado y reconstruir su identidad como mujeres mayores, capaces de ejercer agencia y participar en espacios comunitarios desde su autonomía. Esto se ve reflejado en relatos como:

"Sí, nos enseñan a ser independientes y, así, a ser libres. O sea, uno no es esclavo ni del marido ni de los hijos, porque ya los crio y ya son viejos". (Judith, Comunicación personal, 11 de febrero de 2025), y "De nuestras propias decisiones, somos nosotros, no los demás. Pero eso les digo a las abuelas: por favor, no se dejen maltratar de sus hijos." (Lideresa Mis Felices Años Dorados, Comunicación personal, 28 de febrero de 2025).

Estos fragmentos evidencian cómo la educación comunitaria les facilita realizar procesos de transformación colectivos e individuales, los cuales son fundamentales para potenciar su vida desde distintos contextos sociales en las que están inmersas como mujeres mayores. Todo esto porque desde el grupo Mis Felices Años Dorados y la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, según los mismos relatos *"Nos enseñan a ser libres", "El hecho de la libertad, el hecho de ser libres"*.

Por otra parte, es necesario traer a colación un aspecto fundamental que se mencionó durante todo el estudio, el cual es la importancia que tiene la lideresa Isabel dentro del grupo, ya que no solo es quien principalmente transmite esta pedagogía desde, con y para la comunidad, sino porque, desde su autogestión, participación y demás acciones, se convierte en una figura que permite la transformación de realidades en cada mujer que entra al grupo. Esta idea se fundamenta con relatos como:

"Sí, estoy muy agradecida porque no fui yo quien vino, sino que Chava me invitó, y desde ese momento saqué los papeles que ella me pidió y de una vez me abrió la oportunidad de pertenecer al grupo." (Adelaida, Comunicación personal, 14 de febrero de 2025), en donde se refleja que este liderazgo logra que las mujeres se integren a estos espacios de participación comunitaria, además, la autogestión ejercida mediante el mismo es capaz de generar experiencias significativas para las mujeres, por ejemplo: "Y no solo eso, sino que Chava es una mujer que se esfuerza mucho, a pesar de que aquí no se le está pagando nada. Hace el esfuerzo, va por allá, habla con uno, habla con otro, nos llevan de paseo..."

Compartimos en diciembre la reunión de fin de año; es muy bonita esa fiesta. La del Día de la Madre también. En el Día de la Mujer hace un compartir" (Adelaida, Comunicación personal, 14 de febrero de 2025). Con estos dos fragmentos se evidencia cómo este rol de la lideresa, practicado principalmente dentro del proceso de educación comunitaria, se convierte en una herramienta para el empoderamiento de las mujeres, ya que, desde el mismo, ocurre un cambio significativo de la cotidianidad. Bajo esta premisa es necesario definir lo que se refiere al **liderazgo comunitario**.

Según Maritza Montero (2003), "todo grupo genera líderes" (p. 24), por lo cual el liderazgo comunitario se convierte no en una necesidad, sino que su existencia misma es inevitable, es por ello que se definen algunas características del mismo, como las siguientes: en primer lugar, Montero refiere que el liderazgo comunitario no es autoritario, en cambio, allí es necesaria la "solidaridad comunitaria" (p. 25) en la cual se le da prioridad a intereses colectivos sobre los intereses individuales, siendo la democracia un primer principio para este fin. En segundo lugar, Montero habla del "liderazgo transformador", el cual es un tipo de liderazgo que tiene un gran componente afectivo, y que se preocupa por fomentar la participación de todos los miembros de la comunidad. Estos tipos de liderazgo se evidencian en el grupo Mis Felices Años Dorados, ya que, según los propios relatos, la lideresa tiene un rol fundamental, porque es quien motiva a las mujeres a participar, tomando en cuenta el bienestar colectivo en lugar del propio.

Además de ello, relatos de Isabel como: *"Sí, porque al principio eran muy reacias, ellas no... que porque una la miraba mal, la otra así, entonces se iban alejando. Entonces, yo me encargué, les dije: "aquí en este grupo todos somos iguales." Así puede que la señora tenga dos o tres pensiones, cinco casas, lo que sea, pero aquí en el grupo, mientras estén en el grupo, somos iguales, gusteles o no, y la que no le guste, pues ahí sí ya decídase. No, yo no les digo "váyase", no, porque ese no es mi lema, ni tampoco es mi... ¿cómo se dice? Bueno, entonces yo no, entonces ya han aprendido a que unas ya hicieron buenas amigas".* (Comunicación personal, 28 de febrero de 2025), dan cuenta de que Isabel no se limita solo a actividades de pedagogía y autogestión, sino que transmite esa autonomía, igualdad y justicia para todas las personas, lo que se relaciona al proceso de empoderamiento y, a la horizontalidad que conduce las relaciones interpersonales dentro del grupo. Tomando esto en cuenta, es importante resaltar otras características que son propias del liderazgo comunitario y se han evidenciado en la lideresa Isabel y otras líderes que surgen a partir del espacio.

Los líderes comunitarios son motivadores, a su vez que propician un desarrollo personal y en la comunidad, lo cual se logra ya que se interesan por conocer personalmente a cada participante; Por otro lado, se menciona que “sus palabras y obras sirven de modelo e inspiración para otros miembros de grupos organizados y para la comunidad en general.” (Montero, 2003, p. 26-27). Todas estas características, logran el empoderamiento y la transformación en las comunidades, en este caso, en las mujeres mayores del Grupo Mis Felices Años Dorados, quienes, mediante estos procesos, logran liberarse, transformarse y resistir.

Para concluir con este apartado, es posible evidenciar que, se establece por medio de la codificación selectiva, una serie de postulados alrededor de las categorías centrales emergentes, como la felicidad, la cuál ha sido un tema transversal en los relatos recogidos en la investigación, a través de ella se aporta no solo al envejecimiento activo, sino también a la transformación y empoderamiento de las mujeres del grupo. Asimismo, se resalta la importancia de la participación comunitaria como un medio por el cuál las integrantes de Mis Felices Años Dorados consiguen una resignificación de su vida, construyendo en torno a la misma su proyecto de vida; En este sentido, son aspectos como el compartir con las otras, el aprender y conocer, los que dan pie a que la población adquiriera una capacidad de, por medio de la felicidad, resistir, ser resilientes ante las dificultades de vida que han tenido, propiciando la mejora de su calidad de vida. Por último, se debe destacar que la autogestión y el liderazgo ejercido por las participantes es lo que ha contribuido a todos estos aspectos, ya que son las mujeres las sujetas de su propio empoderamiento.

Discusión Final

El desafío del Trabajo Social frente al descontento de las personas mayores

En la sociedad actual, resulta evidente que las personas mayores cada vez más están teniendo un papel activo, muchas veces a través de procesos autónomos que son liderados por ellos, en los cuales han logrado construir espacios de bienestar, participación y aprendizaje. Como se evidencia en esta investigación, a través del Grupo Mis Felices Años Dorados, estos procesos también están orientados a resignificar sus vidas como personas mayores. Sin embargo, aunque estas iniciativas han sido positivas, también evidencian el descontento y la desconfianza como sentir compartido de los mayores hacia el Estado, las instituciones y la sociedad en general, debido al poco reconocimiento y apoyo recibido. Por ello, estas acciones han surgido como una respuesta colectiva al descontento histórico; la exclusión de los espacios de participación y la apatía han provocado una brecha, generando un distanciamiento mutuo entre las personas mayores y los demás sectores sociales.

Es por ello que estos procesos también son un reflejo de una sociedad que no ha podido asumir de manera adecuada su responsabilidad frente a los mayores, evidenciando vacíos en las políticas públicas que, aunque existen, no siempre abordan sus necesidades de forma integral, además de una constante falta de conciencia y de las barreras tanto sociales como culturales. En perspectiva, en ocasiones parece que la sociedad avanza en una dirección mientras las personas mayores caminan en otro sentido, generando una profunda desconexión que se manifiesta de múltiples maneras en la actualidad.

En este sentido, hablar de Trabajo Social no solo implica visibilizar, acompañar y defender a las personas y sus procesos, sino también comprender que entre sus responsabilidades está la de transformar y fortalecer las relaciones sociales, a través del diálogo y el reconocimiento mutuo de los demás. Por ello, desde la profesión se debe contribuir a cerrar las brechas sociales y culturales que existen entre las personas mayores y el mundo actual. Actuar como mediador de estos procesos también implica incidir de otras formas: impulsar el rol activo de los mayores, facilitar el diálogo intergeneracional y sensibilizar a la sociedad para construir colectivamente un espacio más inclusivo, respetuoso y seguro para ellos y ellas.

La ambivalencia entre lo humano y lo profesional: Reconociendo la resistencia de la persona mayor desde el Trabajo Social

Desde el Trabajo Social se ha abordado en múltiples ocasiones el enfoque de resiliencia, sin embargo, es importante detenerse a pensar cómo se percibe este concepto, especialmente en las personas mayores. ¿La resiliencia se entiende como el hecho de resistir, o de simplemente conformarse ante las situaciones adversas de la vida? A raíz de lo encontrado en esta investigación, los relatos de las mujeres generaron en los investigadores una serie de pensamientos encontrados. Por un lado, se resalta y reconoce el hecho de cómo ellas han logrado hacer frente a las dificultades, y actualmente, a través de la autogestión, liderazgo y deseo de vivir, han cambiado el discurso sobre su vida, convirtiéndose en las protagonistas de su transformación, y de este modo, convertir esa tristeza en alegría, la desesperanza y miedo en ganas de seguir, de ayudar a la otra y de construir una comunidad como la de Mis Felices Años Dorados.

No obstante, esta mirada también lleva a una reflexión disciplinar, ya que contrario a ese enfoque positivo, de superación y resiliencia, hay un sentimiento de impotencia, y desde la parte humana, es casi imposible no sentirlo frente a las desigualdades que sufren los y las mayores, especialmente en una sociedad que excluye a la persona mayor, que invisibiliza y teme el envejecimiento, aferrándose a una idea permanente de juventud. Es a partir de este sentimiento que surgen preguntas necesarias: ¿cómo transformar la mirada social sobre la vejez? ¿Cómo hacer de esta etapa un periodo deseado y digno? Y más importante aún, como trabajadores y trabajadoras sociales, ¿cómo enfrentar las diferentes problemáticas de la persona mayor, sin caer en un ánimo de “salvar” a las personas?

Es ante ello que se concluye que la profesión no consiste en "salvar" a la persona mayor, como si ésta fuera incapaz de tener agencia o decisión, por el contrario, tener un compromiso ético también radica en generar espacios de escucha, no necesariamente para cambiar una situación, sino para acompañarla en sus propios procesos. Esto parte de la comprensión de que los sujetos no siempre quieren intervenciones, sino ser reconocidos, respetados y valorados. Ello no implica que se “conformen” o se rindan ante la vida; por el contrario, encuentran nuevas formas de resistir, no para cambiar su historia, sino para resignificarla.

Por último, con esto se enfatiza la importancia de adquirir una empatía genuina con los sujetos, reconociendo y respetando su autonomía en la construcción de sus propios

procesos, en lugar de imponer criterios externos que el profesional puede considerar adecuados. Se trata de valorar las diferencias de las personas, comprendiendo que estas no están determinadas únicamente por una etapa de vida, sino por todas las experiencias y aprendizajes que esta conlleva.

Nuevas formas de habitar el mundo desde la vejez: Los vínculos y la felicidad

En un mundo actual, que cada vez se preocupa más por la productividad en todos los sentidos, donde el individualismo se vuelve una condición casi necesaria para vivir y las relaciones sociales tienden a ser más efímeras, hablar sobre felicidad y vínculos puede convertirse en una forma distinta de entender y vivir la vida. Mientras las lógicas actuales se inclinan por valorar más lo inmediato, lo joven y lo útil, las personas mayores suelen quedar al margen, casi como si la misma sociedad les dijera, en cierto punto de la vida, que han perdido lugar en el mundo. En ese contexto, la felicidad para los mayores no se entiende como un estado final al que todos llegan; esta va más allá, es una idea subjetiva de cada individuo, que está profundamente influenciada por las condiciones sociales, económicas, culturales e incluso emocionales que atraviesan en esta etapa de vida.

En este caso, para las mujeres del Grupo Mis Felices Años Dorados, hablar de felicidad no responde a las dinámicas del hoy; al contrario, adopta múltiples formas de entenderla y de vivirla; la tranquilidad, la compañía, el reconocimiento o la posibilidad de seguir aprendiendo. La felicidad en la vejez no está determinada por la individualidad, de hecho, se vincula con la necesidad del otro, con el seguir siendo y sintiéndose parte de algo. Por eso, la reconstrucción de vínculos no puede ser vista como algo prescindible, sino como una necesidad de la persona mayor; reconstruir vínculos significa para muchas personas mayores la posibilidad de volver a habitar el mundo con un propósito.

Es curioso pensar que esa reconstrucción de vínculos no ocurre en un lugar donde se aprecian y se buscan, por el contrario, sucede en un entorno que, cada vez más, rompe con la cercanía, con el cuidado, que fragmenta la comunidad y, a su vez, desplaza a los mayores hacia zonas de exclusión simbólicas y reales.

A partir de esto, la pregunta no debería encaminarse hacia cómo las personas mayores comprenden la felicidad, sino en cuestionar: ¿la sociedad está dispuesta a reconocer otras formas de ser felices y de valorar los vínculos, como lo hacen las personas mayores? Y ¿Qué tipo de sociedad se está construyendo, si el desarrollo significa también dejar atrás las relaciones sociales?

Todo lo anterior, muestra que, dentro de un mundo demasiado acelerado y volátil, las personas mayores han encontrado una manera diferente de vivir, una que prioriza y le da valor al tiempo y a los vínculos sobre la individualidad. Esto se convierte en una forma de resistencia genuina que la vejez le ofrece a la sociedad para proponer nuevos modos de habitar el mundo.

Productos de la Investigación

Para esta investigación, se desarrollan dos productos significativos que reconocen y visibilizan este proceso vívido. El primero es un álbum creado junto con las integrantes del Grupo Mis Felices Años Dorados, quienes compartieron sus sueños, metas y proyectos de vida con los investigadores. Estos relatos fueron recogidos con el objetivo de construir una pieza simbólica y afectiva que representara la experiencia compartida. Más que un simple registro, este álbum se convierte en un gesto de reconocimiento y gratitud para las mujeres, y en un testimonio vivo de su capacidad para resignificar su proyecto de vida. En sus páginas, quedan sus deseos como pasear, aprender cosas nuevas y seguir compartiendo con sus compañeras; acciones que, aunque parezcan simples, tienen un profundo valor personal y colectivo para ellas. Este álbum se incluye en el Apéndice L.

Por otra parte, con el propósito de divulgar el conocimiento construido en este estudio y compartir las reflexiones que emergieron a lo largo del proceso, se elabora una propuesta de artículo académico de investigación. Dicho texto se desarrolla por los investigadores y se encuentra en proceso de revisión por la revista académica indexada “*Revista Ciencias y Humanidades*”. Esta propuesta se presenta en el Apéndice M.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Objetivo específico 1.

- El proceso de educación comunitaria en el grupo Mis Felices Años Dorados, se caracteriza por la construcción de espacios seguros para el intercambio de experiencias, saberes y sentires, ya que las mujeres mayores tienen la confianza para compartir con las otras sus historias de vida y sentimientos profundos, favoreciendo con ello que cada participante valore y resignifique los aprendizajes adquiridos a lo largo de su vida. Además, esta dinámica contribuye al fortalecimiento de la autoestima y al sentido de pertenencia de las integrantes, al brindarles un espacio de escucha, respeto y comprensión
- Este proceso pedagógico también se caracteriza por la reconstrucción y el fortalecimiento de vínculos significativos entre las mujeres mayores. A través de la cotidianidad —ya sea participando en talleres, actividades o simplemente sosteniendo una conversación—, se priorizan espacios que fomentan la creación de lazos afectivos basados en la empatía, el respeto, la confianza y el apoyo mutuo. Estos vínculos, a su vez, generan redes de cuidado y solidaridad que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las participantes y les permite afrontar los desafíos de la vejez con mayor motivación y confianza.
- La educación comunitaria se distingue por su enfoque horizontal, en donde se promueve la participación y el reconocimiento de los saberes de todas las mujeres, sin establecer jerarquías. Esta horizontalidad permite que las integrantes asuman un rol protagónico en el desarrollo cotidiano del grupo, lo cual se refleja en las decisiones colectivas, la organización y la configuración de objetivos conjuntos. Este enfoque además favorece el fortalecimiento de capacidades como el liderazgo, la autogestión y la agencia, aspectos fundamentales para transformar sus realidades y construir colectivamente un espacio dentro de la sociedad.

Objetivo específico 2.

- Antes de su vinculación al grupo Mis Felices Años Dorados, las mujeres no tenían la posibilidad de concebir un proyecto de vida propio, ya que los contextos en los que

habitaban estaban marcados por dificultades sociales y culturales ligadas al género, como: labores del cuidado no remuneradas, violencia doméstica y falta de oportunidades. Estas condiciones les impedían pensar en un futuro que estuviera centrado en ellas mismas. Ahora bien, mediante el empoderamiento generado en este proceso, las participantes han adquirido la oportunidad de plantearse y realizar un proyecto de vida diario, que está enmarcado en el bienestar propio y el cuidado de sí mismas.

- A raíz del proceso de empoderamiento que atraviesan las mujeres en Mis Felices Años Dorados, han adquirido una serie de habilidades y, sobre todo, nuevas perspectivas de vida, que les han permitido transformar la relación consigo mismas. De este modo, han descubierto en ellas deseos como explorar, bailar y aprender, actividades que antes no podían realizar debido a la represión que muchas vivieron, especialmente por el rol impuesto en el hogar, la obligación de trabajar por los demás y las imposiciones sociales, que les impedían dedicarse a sí mismas y a la realización de sus propios sueños. Es por ello que, en esta etapa de vida, las mujeres han logrado apropiarse de sus deseos genuinos y llevarlos a cabo.
- Una transformación significativa que las mujeres han experimentado en relación con su proyecto de vida ha sido precisamente, el reconocimiento de que este es un elemento que pueden y desean construir desde la resignificación de sus propias vidas. Este proceso no se da de manera individual, sino que surge desde lo colectivo, desde lo comunitario, donde las mujeres mayores han conseguido configurar metas comunes orientadas al disfrute, al compartir, y al aprender de y con las otras, reconociendo su valor propio y el de sus pares, con ello, establecen el propósito colectivo de resignificar la vejez.

Objetivo específico 3.

- A partir del proceso de educación comunitaria, se evidencia que las mujeres mayores del grupo Mis Felices Años Dorados han construido paulatinamente vínculos de amistad, solidaridad y afecto, que trascienden el espacio del grupo y se trasladan a su cotidianidad. Estas relaciones no se limitan a los encuentros de aprendizaje, sino que se prolongan en espacios personales, los cuales favorecen el fortalecimiento de las redes de apoyo emocional y social que influyen directamente en su bienestar y calidad de vida. Como resultado, estos vínculos permiten la resignificación del día a día de las

participantes, quienes adquieren un propósito, muchas veces, a partir de la compañía y el sostén de las otras.

- Se evidencia que la reconstrucción de vínculos surge como una forma de resistencia colectiva, ya que, a partir de las experiencias compartidas de exclusión que han vivido, las mujeres encuentran sentido en resignificar su vejez. Por ello, se comprende que existe un propósito colectivo que no sería posible sin el proceso de educación comunitaria. Asimismo, es a través de los vínculos generados y de la formación comunitaria que las mujeres logran empoderarse, desarrollando capacidades, pensamientos y una conciencia crítica sobre los sistemas opresivos en los que han estado inmersas. De este modo, mediante la transmisión de aprendizajes entre unas y otras, han generado cambios profundos en sí mismas.
- Las relaciones interpersonales dentro de Mis Felices Años Dorados han consolidado una nueva forma de habitar la vejez, desde la felicidad y la reconstrucción de vínculos. Estas relaciones se convierten en dinámicas de afecto, cuidado y compañía que se fortalecen por medio del empoderamiento que surge al compartir experiencias y aprendizajes diarios, los cuales se reflejan en el reconocimiento de las personas mayores como sujetas activas, capaces de transformar sus realidades para defender su dignidad y autonomía. Con ello, las mujeres mayores demuestran que todo esto es posible cuando se acepta la necesidad del otro para una construcción conjunta de la sociedad.

Conclusiones generales.

- La educación comunitaria ha permitido que las mujeres del Grupo Mis Felices Años Dorados primeramente resignifiquen su vida, ya que, a través del empoderamiento, las participantes han logrado proyectar un propósito personal, basado en el reconocimiento de su autonomía y valor propio. Ello se logra por medio de la transmisión colectiva de conciencia y libertad, que, ha dado como resultado, la capacidad actual de verse a sí mismas como mujeres mayores activas que participan, inciden, aprenden y forman nuevos vínculos. Todo esto ocurre en el contexto de una oportunidad que, en la vejez, transforma su realidad y les otorga nuevas metas y deseos, lo que se traduce en la construcción de su proyecto de vida. *"¿Por qué somos mujeres mayores no tenemos proyecto de vida? Claro que sí... Mi proyecto de vida*

también es aprender más, vivir más, conocer gente... Vivir lo que no pudo vivir uno por estar formando un hogar”

- El concepto de proyecto de vida adquiere una nueva mirada en la vejez, a partir de la participación de las mujeres mayores, que, en estos espacios, encuentran en el compartir y el aprender, una comprensión más profunda de lo que quieren para sus vidas. Así, por el contrario de lo que comúnmente se busca, las mujeres no anhelan bienes materiales, desean la felicidad en el vivir, mediante aspectos que, aunque pueden parecer “sencillos” como el bailar, explorar y comer, tienen un significado valioso en esta nueva perspectiva de cómo ser y vivir, resistiendo colectivamente en su vejez. *“Pasear, bailar, brincar, todo eso. Eso es vida para ellas”*
- Con esta investigación se demuestra la necesidad de generar nuevos caminos epistemológicos, en los cuales el conocimiento se construya a través de las voces y relatos de las y los sujetos, quienes, como se evidencia, son fundamentales para la construcción de teorías situadas, en las que la realidad se interpreta desde la mirada de las personas. Asimismo, este estudio abre nuevas rutas investigativas en torno al empoderamiento de la persona mayor, ya que se propone categorías de análisis emergentes como la resistencia en la vejez, la autogestión, la felicidad como propósito y la resignificación femenina desde la colectividad. *“Muchos cursos que nos enseñan... Nos enseñan a ser libres. Porque yo soy una de las que dice: en esta vida, primero yo, segundo yo y tercero yo, y de resto, que coma la que sabemos”*
- Esta investigación representa un aporte significativo al Trabajo Social, ya que brinda una nueva perspectiva de la vejez, en la que las mujeres mayores de Mis Felices Años Dorados se proyectan como sujetas con agencia, autonomía y con un papel activo dentro de la sociedad. Asimismo, se proponen miradas del envejecimiento desde la colectividad, comprendiendo que, a partir de las desigualdades y opresiones que han vivido, las mujeres han construido un propósito común de “seguir adelante juntas”. Esto se logra reconociendo sus diferencias y valorando aquello que las une, su resiliencia. Por otra parte, se plantea la necesidad en la disciplina de generar acciones que fortalezcan estos procesos comunitarios, a través de políticas públicas e intervenciones sociales, enmarcadas en el envejecimiento activo y la vejez digna en Colombia.

Recomendaciones

Al Grupo Mis Felices Años Dorados

(Se certifica la culminación del proceso por parte del Grupo Mis Felices Años Dorados en el Apéndice N)

- Se recomienda al Grupo Mis Felices Años Dorados seguir contribuyendo al bienestar de las mujeres a través de los aprendizajes, experiencias y redes de apoyo que se forjan en este espacio, ya que las mujeres encuentran una forma de disfrutar de su vejez, lo cual se vuelve indispensable para que la población obtenga un envejecimiento activo y puedan desarrollar habilidades que les permitan afrontar su día a día con mayor autonomía y confianza.
- Se recomienda mantener la continuidad del grupo, ya que como se evidenció en la presente investigación, este a través de su enfoque de educación comunitaria se convierte en un espacio en donde las participantes transitan por procesos de empoderamiento, que permite a las mujeres mayores reconocerse como sujetas con derechos y activas en la sociedad, lo cual es fundamental para promover una visión de la vejez alejada de estereotipos asistencialistas. Por ello, es fundamental que como mujeres mayores continúen construyendo entornos en los cuales ejerzan su autonomía, compartan sus saberes y sean reconocidas como agentes de cambio desde sus diferentes contextos.

A la Escuela de Artes y Saberes Expresiones

(Se certifica la culminación del proceso por parte de la Escuela De Artes y Saberes Expresiones en el Apéndice Ñ)

- Con el propósito de fortalecer el Grupo Mis Felices Años Dorados, se recomienda mayor acompañamiento por parte de la Escuela de Artes y Saberes Expresiones, ya que es fundamental para estos procesos formativos contar con presencia institucional que respalde el grupo, proporcione continuidad a sus acciones y brinde el apoyo necesario en aquellas áreas que no puedan ser autogestionadas. Todo esto con el fin de asegurar que este espacio no desaparezca y se mantenga como un beneficio para la comunidad de mujeres mayores.

- Se recomienda a la Escuela de Artes y Saberes Expresiones abordar y reflexionar de manera profunda sobre los hallazgos de esta investigación, con el fin de comprender genuinamente el impacto que tiene la educación comunitaria en la vida de las mujeres mayores y en sus procesos de resignificación. Esta reflexión permitirá impulsar nuevas acciones que favorezcan la participación de las mujeres en escenarios locales, no sólo a través de muestras culturales o artísticas, sino también en espacios donde puedan compartir sus experiencias con otros actores sociales, propiciando así su reconocimiento y visibilización.

A la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

- Se recomienda a la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca fortalecer los espacios de diálogo y reflexión sobre la vejez, no solo desde los profesionales de Trabajo Social, sino de manera transversal desde todas las áreas, con el objetivo de sensibilizar a la comunidad universitaria sobre las potencialidades y desafíos que enfrentan las personas mayores en la sociedad actual, y que por medio de esto la comunidad se convierta en un portavoz de una cultura inclusiva y respetuosa hacia la vejez.
- Asimismo, se recomienda la inclusión de prácticas académicas que apoyen los espacios como el Grupo Mis Felices Años Dorados, en donde es la población de personas mayores la que, a través de su participación contribuye de múltiples maneras tanto a su propio bienestar como al de la sociedad, lo que se demostró en la presente investigación. Consideramos que desde el apoyo institucional de la universidad pueden fortalecer y generar un mayor impacto en estos procesos.

A la Profesión de Trabajo Social

- Desde la disciplina/profesión de Trabajo Social se recomienda fortalecer una mirada crítica y reflexiva sobre la vejez, en la que las personas mayores sean reconocidas como sujetas autónomas y valiosas para la sociedad. Esto resulta fundamental, ya que, a través de sus voces, se evidencia que son tratadas desde actitudes paternalistas que amenazan contra su libertad y autonomía, y que, a su vez, refuerzan relaciones de dependencia y estereotipos asociados a la vejez. No obstante, rechazar estas actitudes paternalistas no significa abandonar o aislar a las personas mayores, sino, por el contrario, promover desde el Trabajo Social un acompañamiento respetuoso, que

reconozca sus capacidades, garantice sus derechos y favorezca su participación en la vida social.

- Es necesario generar nuevas perspectivas para la investigación sobre vejez y envejecimiento. Si bien existen varios estudios que abordan las problemáticas que enfrentan las personas mayores, se han dejado de lado las iniciativas autónomas en las que participan activamente. En este sentido, a partir de los hallazgos relacionados con la participación, la autogestión y la resistencia, es posible que la disciplina proponga nuevas formas de intervención, asumiendo un rol de facilitador, que priorice el reconocimiento profundo de lo que significa la vejez en la actualidad.
- Es indispensable que los y las profesionales de Trabajo Social, inicien procesos de sensibilización con toda la población (niños(as), adolescentes, adultos(as) y demás) sobre la importancia que tienen las personas mayores en la sociedad, permitiendo desmontar estereotipos negativos sobre la vejez y fomentar relaciones intergeneracionales recíprocas. Lo que contribuirá a construir una sociedad que valore a los viejos y viejas, entendiendo la etapa de la vejez desde la dignidad, autonomía y felicidad que las personas mayores merecen.

Referencias

- Alarcón, R. (2006). *Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad*. Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology, 40(1), 99-106. [Alarcón, R. \(2006\). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad.pdf](#)
- Alarcón, R. (2015). *La idea de la felicidad*. Apuntes de Ciencia & Sociedad, 5(1), 2. [Alarcón, R. \(2015\). La idea de la felicidad.pdf](#)
- Alcaldía de Bogotá. (s. f). *Suba*. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/localidades/suba>
- Alcaldía local de Suba. (2023). *Abre sus puertas La Casa de la Memoria de Suba, epicentro de paz, reconciliación y no repetición*. <http://www.suba.gov.co/noticias/abre-sus-puertas-la-casa-la-memoria-suba-epicentro-paz-reconciliacion-y-no-repeticion>
- Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. (2022). *Actualización del Plan de Acción de la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez 2010–2025* (Documento CONPES D.C. No. 19). Secretaría Distrital de Planeación. [Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. \(2022\). Actualización del Plan de Acción de la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez 2010–2025 \(Documento CONPES D.C. No. 19\).pdf](#)
- Araneda, N. R. G. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes educacionales*, 12(2), 51-62. [Araneda, N. R. G. \(2007\). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece.pdf](#)
- Arbocco De los Heros, M. (2015). *Psicología, psicoterapia y sociedad: reflexiones humanísticoexistenciales*. Avances En Psicología, 23(1), 49–60. [Arbocco De los Heros, M. \(2015\). Psicología, psicoterapia y sociedad reflexiones humanísticoexistenciales.pdf](#)
- Azcuy Aguilera, L., Valdés Hernández, V. A., Camellón Pérez, A., Roque Doval, Y., Borges Machín, A. Y., & Zurbano Cobas, L. (2021). Intervención educativa comunitaria para un envejecimiento activo y con calidad de vida. *Edumecentro*, 13(3), 81-101. [Azcuy Aguilera, L., Valdés Hernández, V. A., Camellón Pérez, A., Roque Doval, Y., Borges Machín, A. Y., & Zurbano Cobas, L. \(2021\). Intervención educativa comunitaria para un envejecimiento activo y con calidad de vida.pdf](#)

- Bartle, P. (2007). *¿Qué es comunidad?. Una descripción sociológica.* [Bartle, P. \(2007\). ¿Qué es comunidad?. Una descripción sociológica.pdf](#)
- Batliwala, S, et al. (1997). *Poder y empoderamiento de las mujeres.* Tercer Mundo Editores - Universidad Nacional de Colombia. [Batliwala, S, et al. \(1997\). Poder y empoderamiento de las mujeres.pdf](#)
- Bermejo, R. C. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 27(3). [Bermejo, R. C. \(2010\). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales.pdf](#)
- Bonilla-Castro, E., & Rodríguez, P. (1997). *La investigación en ciencias sociales. Más allá del dilema de los métodos.* Ediciones Uniandes. Colombia, 51-66. [Bonilla-Castro, E., & Rodríguez, P. \(1997\). La investigación en ciencias sociales. Más allá del dilema de los métodos.pdf](#)
- Bonilla-Castro, E. (2005). *Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales.* Editorial Norma. [Bonilla-Castro, E. \(2005\). Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales.pdf](#)
- Castro, J. L., González, D. A., Herranz Aguayo, I., & de la Riva Picatoste, B. (2024). La participación de los adultos mayores en entidades generadoras de innovación social: Un estudio cualitativo. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, 2(34), 33–48. [Castro, J. L., González, D. A., Herranz Aguayo, I., & de la Riva Picatoste, B. \(2024\). La participación de los adultos mayores en entidades generadoras de innovación social Un estudio cualitativo.pdf](#)
- Chadi, M. (2000). *Redes sociales en el trabajo social.* Buenos Aires: Espacio. [Chadi, M. \(2000\). Redes sociales en el trabajo social.pdf](#)
- Cieza García, J. A. (2006). *Educación comunitaria.* Revista de educación. [Cieza García, J. A. \(2006\). Educación comunitaria.pdf](#)
- Colectivo de Investigación Acción Participante ENTRELAZADOS. (2020). *ENTRELAZADOS: Proyecto de prácticas culturales y resignificación de la vejez en Bogotá.* Bogotá D.C.: Colectivo ENTRELAZADOS. [Colectivo de Investigación](#)

[Acción Participante ENTRELAZADOS. \(2020\). ENTRELAZADOS Proyecto de prácticas culturales y resignificación de la vejez en Bogotá. Bogotá D.C.pdf](#)

Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito Capital [CONPES D.C.]. (2022). *Actualización del Plan de Acción de la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez 2010-2025*. Alcaldía Mayor de Bogotá D.C. [Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito Capital \[CONPES D.C.\]. \(2022\). Actualización del Plan de Acción de la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez 2010-2025.pdf](#)

De Santacruz, C., Chavarro Carvajal, D. A., Venegas-Sanabria, L. C., Gama, A. C., & Cano Gutiérrez, C. A. (2019). *Desigualdades entre mujeres y hombres mayores y menores de setenta años. Encuesta Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE) Colombia 2015*. Universitas Medica, 60(3), 20-33. [De Santacruz, C., Chavarro Carvajal, D. A., Venegas-Sanabria, L. C., Gama, A. C., & Cano Gutiérrez, C. A. \(2019\). Desigualdades entre mujeres y hombres mayores y menores de setenta años.pdf](#)

DECRETO NÚMERO 681 DE 2022. Por medio del cual se adiciona el Capítulo 7 al Título 2 de la Parte 9 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016 relativo a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031 [DECRETO NÚMERO 681 DE 2022. Por medio del cual se adiciona el Capítulo 7 al Título 2 de la Parte 9 del Libro 2 del Decreto 780 de 2016 relativo a la Política Pública Nacional de Envejecimiento y Vejez 2022 - 2031.pdf](#)

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2022). *Proyecciones de población desagregadas por localidades 2018-2035 y UPZ 2018-2024*. [Departamento Administrativo Nacional de Estadística \(DANE\). \(2022\). Proyecciones de población desagregadas por localidades 2018-2035 y UPZ 2018-2024.pdf](#)

El Heraldo de México. (2023). *Ser mujer en la tercera edad: La vejez también tiene género*. [El Heraldo de México. \(2023\). Ser mujer en la tercera edad La vejez también tiene género.pdf](#)

España, H. (2021). *Mujeres mayores: el impacto del machismo y el edadismo en su vida y sus derechos humanos. Colección Construyendo una sociedad inclusiva y amigable con las personas mayores desde los derechos*. [España, H. \(2021\). Mujeres mayores el impacto del machismo y el edadismo en su vida y sus derechos humanos.pdf](#)

- Esquivel, L. R., Calleja, A. M. M., Hernandez, I. M., Medellin, M., & Paz, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de educación y desarrollo*, 11, 47-56. [Esquivel, L. R., Calleja, A. M. M., Hernandez, I. M., Medellin, M., & Paz, M. T. \(2009\). Aportes para una conceptualización de la vejez.pdf](#)
- Essomba, M. (2019). *Educación comunitaria: crear condiciones para la transformación educativa*. Rizoma freireano, 27, 01-14. [Essomba, M. \(2019\). Educación comunitaria crear condiciones para la transformación educativa.pdf](#)
- García Arteaga, V. F., Cruz Coria, E., & Mejía Reyes, C. (2022). Factores que impulsan e inhiben el empoderamiento femenino: una revisión de literatura. *Revista Reflexiones*, 101(1), 121-140. [García Arteaga, V. F., Cruz Coria, E., & Mejía Reyes, C. \(2022\). Factores que impulsan e inhiben el empoderamiento femenino una revisión de literatura.pdf](#)
- García-Pastor, B. (2015). *Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI* [Reseña del libro]. *Research on Ageing and Social Policy*, 3(1), 85–87. [García-Pastor, B. \(2015\). Tan frescas. Las nuevas mujeres mayores del siglo XXI.pdf](#)
- Hernández, D., Fernández, C., & Baptista, M. D. P. (2010). Metodología de la investigación 5ta Edición Sampieri. MacGraw-Hill/Interamericana Editores, SA de CV. [Hernández, D., Fernández, C., & Baptista, M. D. P. \(2010\). Metodología de la investigación 5ta Edición Sampieri.pdf](#)
- Iacub, R., & Arias, C. J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of behavior, health & social issues*, 2(2), 25-32. [Iacub, R., & Arias, C. J. \(2010\). El empoderamiento en la vejez.pdf](#)
- Jiménez Betancourt E. (2008) *El proyecto de vida en el adulto mayor* [artículo en línea]. MEDISAN. [Jiménez Betancourt E. \(2008\) El proyecto de vida en el adulto mayor.pdf](#)
- Kalache, A., Plouffe, L., & Voelcker, I. (2015). *Envejecimiento activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad*. Centro Internacional de Longevidade Brasil. [Kalache, A., Plouffe, L., & Voelcker, I. \(2015\). Envejecimiento activo. Un marco político ante la revolución de la longevidad.pdf](#)
- Lasso-Urbano, C. (2021). Aportes significativos del proceso de intervención comunitaria con la Escuela Popular de Comunicación Alternativa Jaime Garzón de la ciudad de

- Cúcuta, Colombia. *Prospectiva: Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, (31), [Lasso-Urbano, C. \(2021\). Aportes significativos del proceso de intervención comunitaria con la Escuela Popular de Comunicación Alternativa Jaime Garzón de la ciudad de Cúcuta, Colombia.pdf](#)
- Lizarazo Meche, M. F. (2021). De la participación como ciudadana a la intervención social comunitaria. Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD. [Lizarazo Meche, M. F. \(2021\). De la participación como ciudadana a la intervención social comunitaria.pdf](#)
- Loreto Mora-Olate, M. (2020). *Educación como disciplina y como objeto de estudio: aportes para un debate*. Desde el Sur, 12(1), 201-211. [Loreto Mora-Olate, M. \(2020\). Educación como disciplina y como objeto de estudio aportes para un debate.pdf](#)
- Lozano, M. G. Z. (1999). Conceptualización del proceso de envejecimiento. *Papeles de población*, 5(19), 23-41 [Lozano, M. G. Z. \(1999\). Conceptualización del proceso de envejecimiento. Papeles de población, 5\(19\), 23-41.pdf](#)
- Machín, A. Y. B., & Bravo, Y. L. G. (2022). Educación comunitaria para un envejecimiento activo: experiencia en construcción desde el autodesarrollo. *Región Científica*, 1(1), 9. [Machín, A. Y. B., & Bravo, Y. L. G. \(2022\). Educación comunitaria para un envejecimiento activo experiencia en construcción desde el autodesarrollo.pdf](#)
- Martínez, J. V., & Villada, Z. C. (2021). *Autogestión comunitaria: una apuesta para la investigación y la intervención*. ACCIONES DE PSICOLOGÍA COMUNITARIA DESDE LOS ESCENARIOS ACADÉMICOS, COMUNITARIOS E INVESTIGATIVOS, 22. [Martínez, J. V., & Villada, Z. C. \(2021\). Autogestión comunitaria una apuesta para la investigación y la intervención.pdf](#)
- Melgar Cuellar, F., & Penny Montenegro, E. (Eds.). (2012). *Geriatría y gerontología para el médico internista* [PDF]. Grupo Editorial La Hoguera. [Melgar Cuellar, F., & Penny Montenegro, E. \(Eds.\). \(2012\). Geriatría y gerontología para el médico internista.pdf](#)
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). *Política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024*. [Ministerio de Salud y Protección Social. \(2015\). Política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015-2024.pdf](#)

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). *Minsalud actualiza política de envejecimiento y vejez. Ministerio de Salud y Protección Social.*
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-actualiza-politica-de-envejecimiento-y-vejez.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2024). Boletín personas mayores: diciembre 2024.
[Ministerio de Salud y Protección Social. \(2024\). Boletín personas mayores diciembre 2024.pdf](#)
- Ministerio de Salud y Protección Social.. (s. f.). *Envejecimiento y Vejez.*
<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- Monteagudo, J. G. (2001). *El paradigma interpretativo en la investigación social y educativa: nuevas respuestas para viejos interrogantes.* Cuestiones pedagógicas. Revista de Ciencias de la Educación, (15). [Monteagudo, J. G. \(2001\). El paradigma interpretativo en la investigación social y educativa nuevas respuestas para viejos interrogantes. Cuestiones pedagógicas.pdf](#)
- Montero, M. (2003). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria.* (Vol. 5). Buenos Aires: Paidós. [Montero, M. \(2003\). Teoría y práctica de la psicología comunitaria.pdf](#)
- Pfeiffer, C. C., & Sarabia Cobo, C. M. (2018). *Enfermería en el envejecimiento. Open course ware. Creative Commons By-NC-SA, 3.* [Pfeiffer, C. C., & Sarabia Cobo, C. M. \(2018\). Enfermería en el envejecimiento.pdf](#)
- Ramos Flores, J. (2022). *Edmundo Husserl y el Paradigma Interpretativo.* Instituto de Investigaciones Jurídicas Rambell.
<https://institutorambell.blogspot.com/2022/06/edmund-husserl-y-el-paradigma.html>
- Restrepo, E. (2018). *Etnografía. Alcances, técnicas y éticas.* Lima: Fondo Editorial de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Restrepo, E. \(2018\). Etnografía. Alcances, técnicas y éticas. Lima Fondo Editorial de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos..pdf](#)
- Rivas Bueno, G. A. (2020). Fortalecimiento de la autonomía en el adulto mayor para mejorar su participación en la comunidad barrio Govaroba (Bogotá DC). [Rivas Bueno, G. A.](#)

[\(2020\). Fortalecimiento de la autonomía en el adulto mayor para mejorar su participación en la comunidad barrio Govaroba \(Bogotá DC\).pdf](#)

Sánchez, M. C., & Araya, R. G. (2012). *Desafíos de la educación en la sociedad actual*. Revista electrónica Diálogos educativos, (24), 55-69. [Sánchez, M. C., & Araya, R. G. \(2012\). Desafíos de la educación en la sociedad actual.pdf](#)

Santibañez, P. P. (2018). Adulto mayor: Resignificación y desafíos para la salud y la enfermería. *Benessere*. Revista de Enfermería, 3(1). [Santibañez, P. P. \(2018\). Adulto mayor Resignificación y desafíos para la salud y la enfermería. Benessere.pdf](#)

Sarabia-Cobo, C. (2023). Envejecimiento feliz: Una revisión sobre los factores que determinan la felicidad en la vejez. *Gerokomos*, 34(4), 247–253. [Sarabia-Cobo, C. \(2023\). Envejecimiento feliz Una revisión sobre los factores que determinan la felicidad en la vejez.pdf](#)

Schalock, R. L., & Verdugo, M. Á. (2007). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual. [Schalock, R. L., & Verdugo, M. Á. \(2007\). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual.pdf](#)

Secretaría Distrital de Integración Social. (2021). *LECTURA INTEGRAL DE REALIDADES*. Estrategia Territorial Integral Social- ETIS [Secretaría Distrital de Integración Social. \(2021\). LECTURA INTEGRAL DE REALIDADES. Estrategia Territorial Integral Social- ETIS.pdf](#)

Secretaría Distrital de Integración Social. (2023). Estrategia Redes de Cuidado Comunitario para personas mayores en Bogotá. Bogotá D.C.: Alcaldía Mayor de Bogotá. [Secretaría Distrital de Integración Social. \(2023\). Estrategia Redes de Cuidado Comunitario para personas mayores en Bogotá. Bogotá D.C.pdf](#)

Secretaría Distrital de la Mujer. (2020). *Diagnóstico local para las mujeres: Localidad de Suba*. Observatorio de Mujeres y Equidad de Género de Bogotá – OMEG. [Secretaría Distrital de la Mujer. \(2020\). Diagnóstico local para las mujeres Localidad de Suba. Observatorio de Mujeres y Equidad de Género de Bogotá – OMEG..pdf](#)

- Serdio Sánchez, C. (2015). Educación y envejecimiento: una relación dinámica y en constante transformación. *Educación XX1*, 18(2). [Serdio Sánchez, C. \(2015\). Educación y envejecimiento una relación dinámica y en constante transformación.pdf](#)
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia. [Strauss, A., & Corbin, J. \(2002\). Bases de la investigación cualitativa técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada.pdf](#)
- Universidad Nacional de la Plata - UNLP. (s. f.). *Aspecto social, cultural y económico en la vejez. Redes sociales y de apoyo en la vejez*. Escuela universitaria de oficios. Universidad Nacional de la Plata. [Universidad Nacional de la Plata - UNLP. \(s. f.\). Aspecto social, cultural y económico en la vejez. Redes sociales y de apoyo en la vejez. Escuela universitaria de oficios.pdf](#)
- Urrea Pérez, J. A. (2014). La educación comunitaria como estrategia generadora de participación ciudadana y política: sistematización de una experiencia [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional UdeA. [Urrea Pérez, J. A. \(2014\). La educación comunitaria como estrategia generadora de participación ciudadana y política sistematización de una experiencia.pdf](#)
- Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Arias, B., Gómez, L., & Jordán de Urríes, B. (2013). *Calidad de vida. MA Verdugo & RL Schalock (Coords.), Discapacidad e inclusión manual para la docencia, 443-461*. [Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Arias, B., Gómez, L., & Jordán de Urríes, B. \(2013\). Calidad de vida. MA Verdugo & RL Schalock \(Coords.\), Discapacidad e inclusión manual para la docencia, 443-461.pdf](#)
- Yague, E. (2012). *Resistencia campesina al extractivismo en el páramo de Pisba: una propuesta desde la educación comunitaria para el fortalecimiento organizativo y la construcción de planes de vida comunitarios*. [Yague, E. \(2012\). Resistencia campesina al extractivismo en el páramo de Pisba una propuesta desde la educación comunitaria para el fortalecimiento organizativo y la construcción de planes de vida comunitarios.pdf](#)
- Yarce Pinzón, E., Hidalgo Sotelo, Y. G., & Narváez Ceballos, R. (2018). Participación social de un grupo de adultos mayores del corregimiento de Obonuco. *Revista UNIMAR*, 36(1), 93–107. [Yarce Pinzón, E., Hidalgo Sotelo, Y. G., & Narváez Ceballos, R.](#)

[\(2018\). Participación social de un grupo de adultos mayores del corregimiento de Obonuco.pdf](#)

Yuni, J., Urbano, C., & Tarditi, L. (2005). *La educación como recurso para la integración social de los adultos mayores: Prospectiva de la educación de adultos mayores en Argentina. Modelos organizacionales y aspectos psicopedagógicos en la educación de adultos mayores*. Academia.edu. [Yuni, J., Urbano, C., & Tarditi, L. \(2005\). La educación como recurso para la integración social de los adultos mayores Prospectiva de la educación de adultos mayores en Argentina.pdf](#)

Zamora, Z. E. H. (2006). *Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor: Psicología y salud*, 16(1), 103-110. [Zamora, Z. E. H. \(2006\). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor.pdf](#)

Apéndices

Apéndice A. RAE de Antecedentes. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [RAE de Antecedentes](#)

Apéndice B. Caracterización Mis Felices Años Dorados. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Caracterización Grupo Mis Felices Años Dorados](#)

Apéndice C. Diarios de Campo. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Diarios de Campo](#)

Apéndice D. Archivo Fotográfico. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Archivo Fotográfico de la Investigación](#)

Apéndice E. Protocolo de Grupo Focal. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Protocolo de Grupo Focal](#)

Apéndice F. Transcripción de Grupo Focal. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Transcripción del Grupo Focal](#)

Apéndice G. Asistencia y Consentimiento Grupo Focal. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Asistencia y Consentimiento Grupo Focal](#)

Apéndice H. Guion de Entrevista. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Guion de Entrevistas](#)

Apéndice I. Consentimiento Entrevistas. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Consentimiento Entrevistas](#)

Apéndice J. Transcripción Entrevistas. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Transcripción Entrevistas](#)

Apéndice K. Matrices de Categorización. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Matrices de Categorización](#)

Apéndice L. Álbum de Sueños Mis Felices Años Dorados. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Álbum de Sueños](#) - PDF: [PDF Álbum Mis Felices Años Dorados](#)

Apéndice M. Propuesta de Artículo de Investigación. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [Artículo de Investigación](#)

Apéndice N. Certificado de Culminación Grupo Mis Felices Años Dorados. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [**Certificado Grupo Mis Felices Años Dorados**](#)

Apéndice Ñ. Certificado de Culminación Escuela de Artes y Saberes Expresiones. Se puede apreciar en el siguiente vínculo: [**Certificado Escuela de Artes y Saberes Expresiones**](#)