

Personas +60 y envejecimiento activo en Providencia

2

0

2

1

Rocío Hernández



soyprovidencia



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



Contenidos

- 04** ¿Qué es el Envejecimiento Activo?
- 06** Estudio en la comuna de Providencia
- 18** Herramientas de recolección
- 38** Codificación
- 40** *Insights*
- 44** Oportunidades
- 51** Errores en el proceso
- 51** A futuro
- 53** Referencias

¿Qué es el Envejecimiento Activo?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo (active aging) como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (2002). Este concepto se utiliza para referirse a la participación de las personas mayores en los ámbitos sociales, económicos, culturales y cívicos de manera continua, individual o colectivamente, más allá de la capacidad física que les permita permanecer en el mundo laboral.

El envejecimiento activo se sostiene en cuatro pilares fundamentales (Martínez, M. 2016):

1. Salud física y mental
2. Participación social
3. Seguridad
4. Aprendizaje durante toda la vida

En otras fuentes bibliográficas pueden hallarse otros pilares que mencionan elementos como la alimentación saludable, la dimensión económica y la solidaridad intergeneracional, lo cual no se contradice con los pilares nombrados, sino que nos permite sintetizar el envejecimiento activo como la búsqueda por empoderar a la tercera edad en los ámbitos biológicos, psicológicos y sociales en los que se encuentran inmersos (Mendoza, 2009).

La OMS indica que el envejecimiento activo depende de varios “factores que rodean a los individuos, las familias y las naciones”. Estos factores van desde condiciones materiales hasta factores sociales que afectan la conducta y los sentimientos individuales, e influyen significativamente en la calidad del envejecimiento de las personas.



Figura 1: Factores determinantes del envejecimiento activo.
Fuente: geriaticare.org

¿Por qué es importante?

De acuerdo con la información publicada por la OMS, la población mundial está envejeciendo rápidamente en comparación a años anteriores, de hecho, se espera que “entre 2015 y 2050, la población mundial con más de 60 años pasará de 900 millones a 2000 millones, lo que representa un aumento del 12% al 22%” (Canham, C. 2017). Esto, sumado a que actualmente la esperanza de vida promedio supera los 70 años, muestran la importancia de fomentar el envejecimiento activo a nivel global.

¿Qué se está haciendo frente a esta situación?

Frente a esta situación de envejecimiento demográfico, la OMS cuenta con la Red Mundial de Ciudades Adaptadas a las Personas Mayores, constituida por ciudades y comunidades que buscan dar soluciones a las necesidades de sus residentes de tercera edad. Esta red tiene como objetivo intercambiar experiencias y aprendizajes entre ciudades y comunidades de todo el mundo, por lo que está abierta a todos quienes se comprometan con crear “entornos urbanos integradores y accesibles en beneficio de su población de edad avanzada”.

Además, la OMS promueve el estudio y adquisición de conocimientos, entorno a la evaluación del grado de adaptación de una localidad a las personas +60, y ofrece orientación respecto el tema, tal como se puede ver en su manual llamado **Ciudades Globales Amigables con los Mayores: Una Guía**, cuyo fin es “lograr que las ciudades se comprometan a ser más amigables con la edad, para aprovechar el potencial que representan las personas de edad para la humanidad”.

¿Cómo se observa esta situación en Chile?

De acuerdo con el Censo realizado el año 2017, en el país hay 2,9 millones de personas mayores aproximadamente, lo cual representa un 16% de la población total. Si diferenciamos por rangos etarios dentro de este grupo, encontramos que un 51% tiene entre 60 y 69 años, un 32% tiene entre 70 y 79 años, un 14% tiene entre 80 y 89 años, y un 3% se encuentra sobre los 90 años. Además, del total de 2,9 millones de personas mayores chilenas, el 43,4% son hombres y un 56,6% son mujeres.

Estudios del Banco Mundial indican que para el 2050, el 31,6% de la población chilena será una persona +60, es decir, un aumento del 8%. Esto viene acompañado de una tendencia a la baja en la tasa de natalidad y a una tendencia al aumento de la esperanza de vida. Actualmente la esperanza de vida promedio es de 79,5 años, pero si diferenciamos por género, nos encontramos con que el promedio de vida de las mujeres es de 82,4 años y de 76,5 años para los hombres; esto nos posiciona como el segundo país latinoamericano con mayor esperanza de vida.

“Dado que el envejecimiento activo es un proceso que dura toda la vida, una ciudad amigable con los mayores no sólo es amigable con las personas de edad”

Bajo este escenario demográfico, el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) se encuentra implementando “en marcha blanca” la iniciativa de Ciudades Amigables impulsado por la OMS, con la creación del programa **Comunas Amigables** que busca disminuir las barreras que enfrentan las personas mayores de 60 años en su entorno local (barreras de actitud, de comunicación, físicas, entre otras), permitiéndoles un envejecimiento activo. Para lograr este objetivo, el programa entrega apoyo técnico y financiero, además de proporcionar la información que se estime conveniente.

Estudio en Providencia

Si consideramos la tercera edad con inicio en los 60 años y fijamos la esperanza de vida en 90 años, podemos observar un período de 30 años en que vive un Adulto Mayor. Al ser un largo período, nos encontramos con al menos tres rangos etarios dentro de un mismo grupo de personas de tercera edad: 60 – 69 años, 70 – 79 años y personas sobre 80 años. Esto nos permite reconocer que los Adultos Mayores no constituyen un grupo homogéneo y según información publicada por la OMS, “la diversidad individual aumenta con la edad” (2007).

Debido a esto, es favorable para la presente investigación, el estudio de un grupo más acotado de adultos mayores, en este caso, aquellos que son residentes de la comuna de Providencia y que, por lo tanto, es más probable que enfrenten barreras similares durante su diario vivir en esta comuna.



Figura 2: Pilares que influyen en el envejecimiento activo.
Fuente: Ciudades Amigables

En Providencia hay 142 mil habitantes según el Censo de 2017. De éstos, 29 mil personas serían mayores de 60 años (~21% de la población total), de los cuales 18.248 son mujeres, lo que corresponde a un 63% del total de personas mayores. Además, algunos estudios sugerían que para el año 2020, este porcentaje subiría a un 29,888%, lo cual indica que actualmente la población de tercera edad de Providencia es aproximadamente un tercio de la población total (Ayala & Smith, 2020).

Personas Mayores en Providencia

La Municipalidad de Providencia cuenta con el Departamento Adulto Mayor, el cual forma parte de la Dirección de Desarrollo Comunitario y nace en 1997, con la creación de los llamados Centros Integrales, hoy denominados Espacios Mayores. Fue primordial establecerse como departamento, ya que se quería evitar la posibilidad de constituirse como un programa que luego pudiese ser eliminado (Carmen Lacalle, comunicación oral).

Debido a la gran cantidad de personas mayores (26.000), las autoridades de la época deciden crear talleres físicos, culturales, de psicología, entre otros; con el objetivo de mantener activa a esta población. Después se incluyó la parte de ayuda social, con la contratación de una asistente social para cada Centro Integral, quien debía pesquisar los problemas sociales o de salud de los vecinos de tercera edad.

Actualmente, para crear nuevos programas y talleres, se conversa con todos los encargados de la municipalidad relacionados con las personas +60 y también se realizan encuestas para conocer directamente las necesidades e intereses de éstas, las que son enviadas a todos las personas mayores que se encuentran en las bases de datos de la municipalidad, es decir, aquellos que tienen Tarjeta Vecino.

Por último, si ingresamos a la sección “Adulto Mayor” de la página web de la Municipalidad providencia.cl, podemos observar el compromiso del Departamento Adulto Mayor con las personas mayores de 60 años residentes de Providencia, el cual menciona su objetivo como “fomentar el envejecimiento positivo, a través de un plan integral de actividades y servicios sociales”. Este plan integral es el que será detallado a continuación.

Envejecimiento activo en Providencia

El Departamento Adulto Mayor busca mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 60 años que viven en Providencia, y de acuerdo con la investigación *Personas +60 y hábitos de actividad física, deportes y uso de tiempo libre en la comuna de Providencia*, los objetivos de este departamento son:

- 1.** Mantener los Espacios Mayores con talleres y actividades de interés para la comunidad +60.
- 2.** Dar orientación a casos sociales y contención emocional a los vecinos mayores.
- 3.** Organizar viajes, actividades de recreación, culturales y sociales, para fomentar la asociatividad y desarrollo personal de los adultos mayores.

4. Propiciar la investigación sobre la vejez en centros de investigación y universidades.

5. Promover en la comunidad el concepto de Buen Trato a las personas mayores.

Además, el Departamento Adulto Mayor, cuenta con tres programas sociales para cumplir con los objetivos mencionados:

Adulto Mejor Providencia: programa que busca elaborar actividades que promuevan la calidad de vida de las personas +60 para fortalecer su autonomía, al brindar un lugar físico y adaptado que satisfaga sus necesidades emocionales, físicas, intelectuales y sociales. Como también, busca promover la calidad de vida de las personas mayores a través del enfoque educativo e investigativo.

Adulto Mejor Vulnerable: consiste en un programa para elaborar actividades de apoyo a las personas mayores que posean algún grado de vulnerabilidad, buscando generar su integración y mejora en su calidad de vida.

Espacio Social Adulto Mayor: este programa busca fomentar la participación de los personas mayores en los cuatro Espacios Mayores que posee Providencia, donde se encuentran constantemente acompañados. Los requisitos para participar en las actividades y en los Espacios Mayores

Espacio Social Adulto Mayor: este programa busca fomentar la participación de los personas mayores en los cuatro Espacios Mayores que posee Providencia, donde se encuentran constantemente acompañados. Los requisitos para participar en las actividades y en los Espacios Mayores son: **(1) haber cumplido 60 años, (2) presentar cédula de identidad y (3) tener Tarjeta Vecino.**

<<Espacios Mayores>>

Los Espacios Mayores son lugares físicos donde se espera que las personas mayores participen en los diversos talleres ofrecidos, los cuales pueden clasificarse en cinco áreas: Computación, Físico, Cultural, Manualidades y Psicología; como también se busca que compartan con otras personas +60 (Ayala & Smith, 2020). Los Espacios Mayores que existen son:

1. **Espacio Mayor Juana de Arco** (Juana de Arco 2007): recibe a los residentes del sector Los Leones, Lyon y Carlos Antúnez.
2. **Espacio Mayor Diego de Almagro** (Diego de Almagro 2630): recibe a los vecinos del sector Barrio Las Flores, Bilbao y Luis Thayer Ojeda, entre otros.
3. **Espacio Mayor Santa Isabel** (Santa Isabel 850): queda en el sector surponiente de Providencia, y convoca

principalmente a los vecinos de Barrio Italia, Parque Bustamante, Salvador y Bellavista.

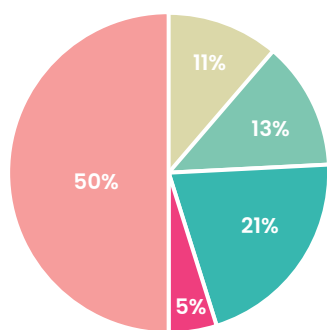
4. Espacio Mayor Eliodoro Yáñez (Eliodoro Yáñez 1939): recibe a los residentes que viven entre Eliodoro Yáñez y Carlos Antúnez.



Figura 3: Mapa Unidades Vecinales y Espacios Mayores. Fuente: providencia.cl, con edición propia.

Los talleres ofrecidos por cada Espacio Mayor (EM), según la información del primer semestre de 2020, están distribuidos de la siguiente manera:

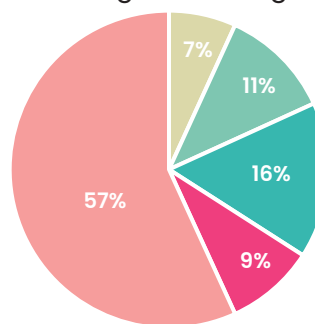
EM Juana de Arco



■ Computación ■ Manualidades ■ Cultural ■ Psicología ■ Físico

Gráfico 1: Distribución talleres por área en Espacio Mayor Juana de Arco. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

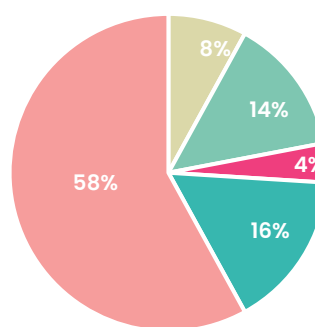
EM Diego de Almagro



■ Computación ■ Manualidades ■ Cultural ■ Psicología ■ Físico

Gráfico 2: Distribución talleres por área en Espacio Mayor Diego de Almagro. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

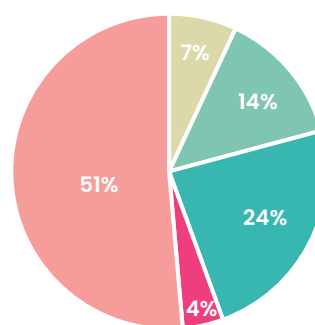
EM Santa Isabel



■ Computación ■ Manualidades ■ Cultural ■ Psicología ■ Físico

Gráfico 3: Distribución talleres por área en Espacio Mayor Santa Isabel. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

EM Eliodoro Yáñez



■ Computación ■ Manualidades ■ Cultural ■ Psicología ■ Físico

Gráfico 4: Distribución talleres por área en Espacio Mayor Eliodoro Yáñez. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

También es importante detallar la cantidad de talleres que se ofrecen por cada día de la semana y los horarios en que se imparten:



Figura 4: Cantidad de talleres impartidos en cada EM de lunes a viernes. Fuente: elaboración propia.

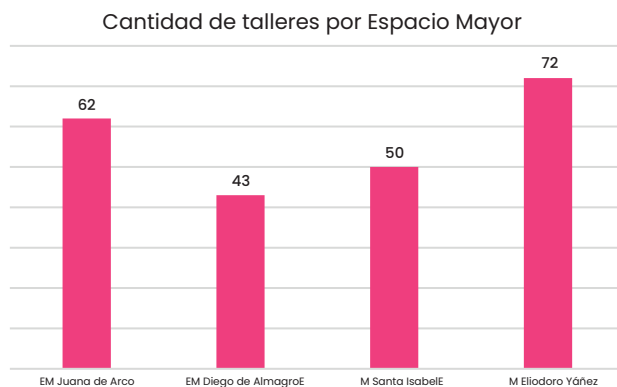


Gráfico 7: Cantidad de talleres por Espacio Mayor. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Cantidad de talleres por EM en jornada AM y PM

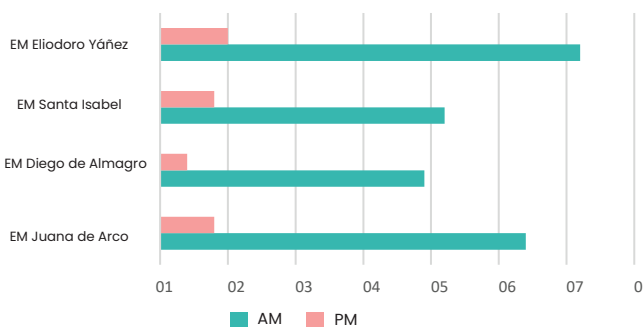


Gráfico 5: Cantidad de talleres por EM en jornada AM y PM. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Los siguientes gráficos muestran la oferta de talleres de manera global, entre los 4 Espacios Mayores:

Distribución de talleres por tipo

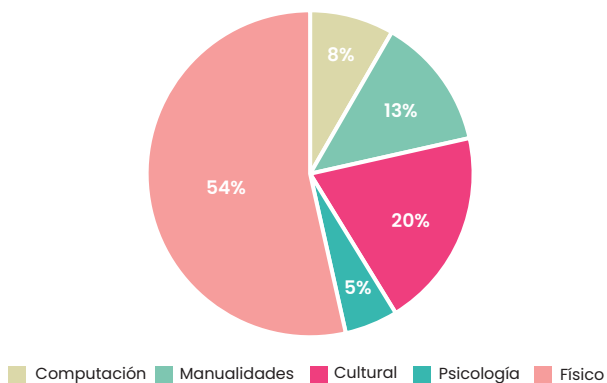


Gráfico 6: Distribución de talleres por tipo. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Así, podemos observar que son 227 talleres los que la Municipalidad de Providencia pone a disposición de sus vecinos mayores, para lograr que éstos puedan mantenerse activos. De los cuales, 30 (15,22%) son en horario P.M. y ninguno es ofrecido durante los días sábado y domingo.

Realidad participativa

De acuerdo con el informe *Personas +60 y hábitos de actividad física, deportes y uso de tiempo libre* en la comuna de Providencia, la participación según género en los talleres de cada área es la siguiente:

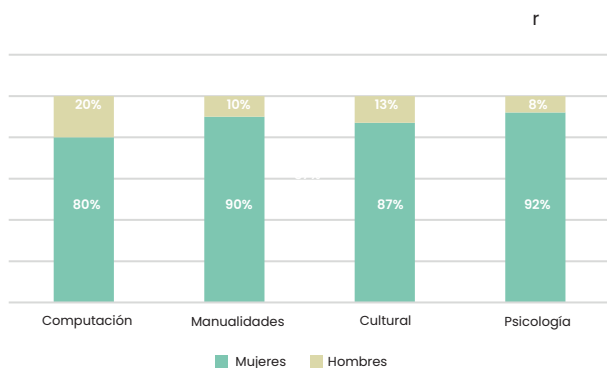


Gráfico 8: Proporción de mujeres y hombres mayores por área de taller. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Esto muestra que, en todas las áreas, la participación de mujeres es mayor a la de los hombres, sin embargo, se ve que el área de mayor interés para estos últimos es **Computación**. Además, si observamos los rangos de edades de los hombres y mujeres inscritos en los talleres tenemos que:

	60 - 69 años	70 - 79 años	80 - 89 años	sobre 90 años
Mujeres	900	1894	882	90
Hombres	68	216	129	16

Tabla 1: Rangos etarios de personas +60 inscritas en talleres.
Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Proporción participantes según rango etario

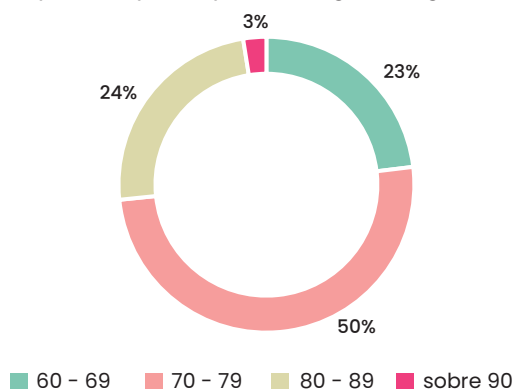


Gráfico 9: Proporción participantes por rango etario.
Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

En la tabla anterior podemos evidenciar que las personas mayores que más participan son los que tienen entre 70 y 79 años, los que menos participan son los que tienen sobre 90 años y luego le siguen los adultos mayores entre 60 y 69 años. De acuerdo con la información entregada por el Censo 2017, la distribución de rangos etarios entre las personas mayores de Providencia está compuesta de la siguiente forma:

Grupo etario	Total población	Porcentaje respecto a la población de adultos mayores	Porcentaje respecto a la población total
60 - 69 años	12.589	43,42%	8,86%
70 - 79 años	8.866	30,54%	6,23%
80 - 89 años	5.619	19,38%	3,95%
90 - 100 años	1.828	6,3%	1,29%
101 años y más	101	0,31%	0,071%
Total	28.992	100%	20,41%

Tabla 2: Rangos etarios de personas +60 inscritas en talleres.
Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Población de personas mayores por rango etario

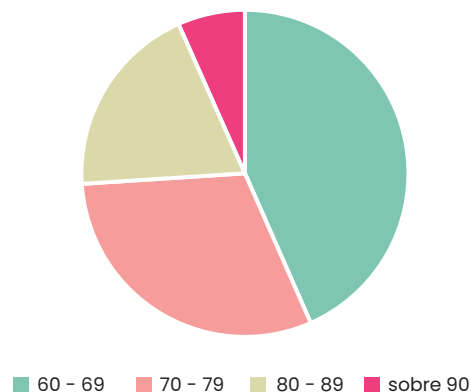


Gráfico 10: Población de personas mayores por rango etario.
Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Lo cual indica que:

- El **7,68%** de los adultos mayores entre 60 y 69 años participan en algún taller.
- El **23,8%** de los adultos mayores entre 70 y 79 años participan en algún taller.
- El **17,99%** de los adultos mayores entre 80 y 89 años participan en algún taller.
- El **5,495%** de los adultos mayores sobre 90 años participan en algún taller.

<<Unidades Vecinales>>

En Providencia hay 16 Unidades Vecinales, las cuales buscan “ser el nexo entre comunidad y municipalidad, para levantar, canalizar y gestionar la resolución de los problemas” (www.providencia.cl). Estas son subdivisiones del territorio y, por lo tanto, permitirán hacer un análisis más detallado de la participación de las personas +60 en los diversos servicios y actividades que ofrece la municipalidad.



Figura 5: Unidades Vecinales de Providencia. Fuente: www.providencia.cl

La participación de personas mayores por cada Unidad Vecinal en los 4 Espacios Mayores se ve reflejada en los siguientes gráficos:

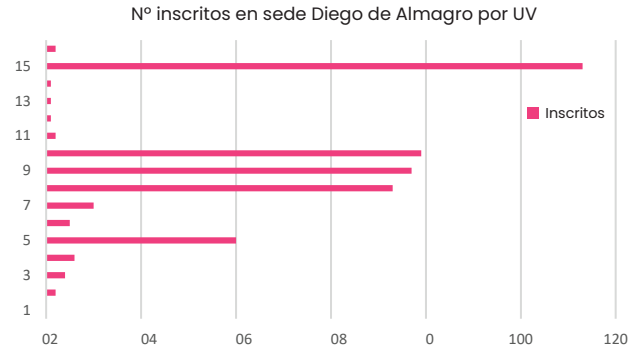


Gráfico 11: Número de inscritos en sede Diego de Almagro por UV. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

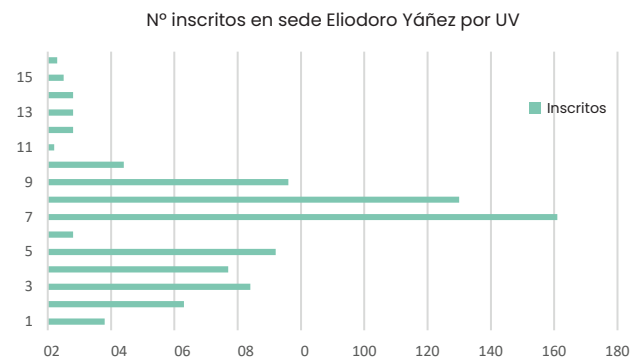


Gráfico 12: Número de inscritos en sede Eliodoro Yáñez por UV. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

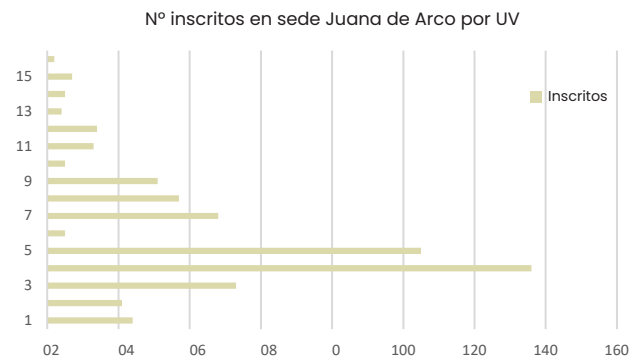


Gráfico 13: Número de inscritos en sede Juana de Arco por UV. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

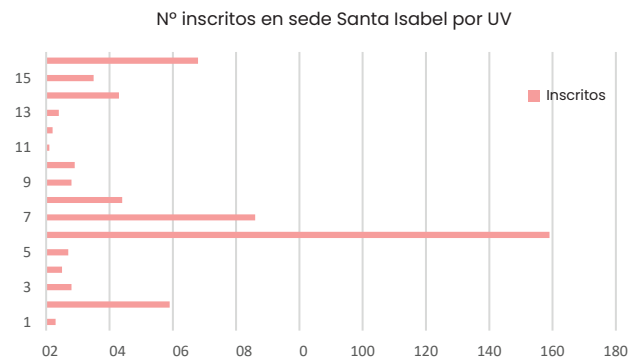


Gráfico 14: Número de inscritos en sede Santa Isabel por UV. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

También podemos observar la participación según género por cada Unidad Vecinal en el gráfico siguiente:

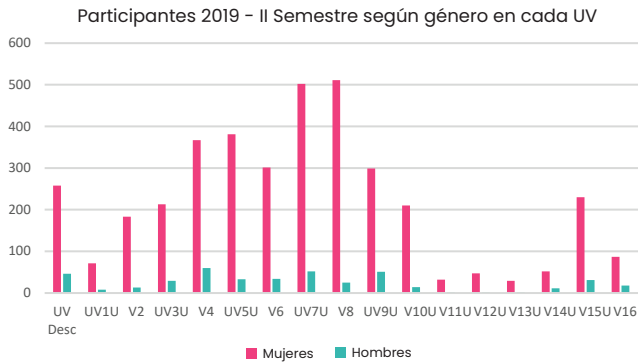


Gráfico 15: Participantes 2019-II Sem según género en cada UV. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Para poder realizar una inferencia acerca de la participación de hombres y mujeres de cada Unidad Vecinal, parece interesante incluir la cantidad de éstos que residen en cada una:

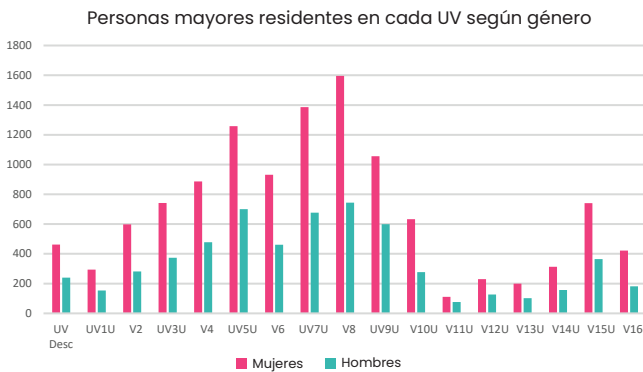


Gráfico 16: Personas mayores residentes en cada UV según género. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Podemos concluir entonces que la participación de adultos mayores de cada UV es directamente proporcional a la cantidad de residentes en ellas. Combinando ambos gráficos, podemos ver la proporción (%) de mujeres y hombres que participan del total que reside en cada UV:

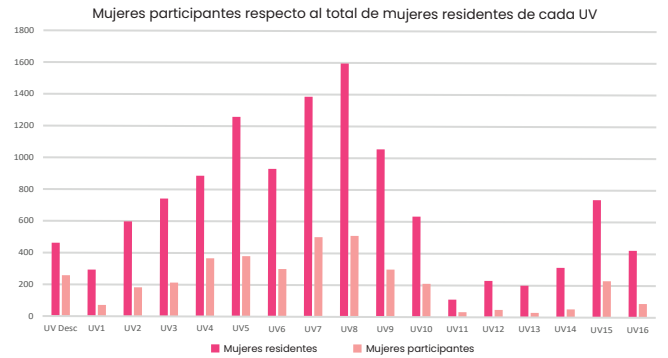


Gráfico 17: Mujeres participantes respecto al total de mujeres residentes de cada UV. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

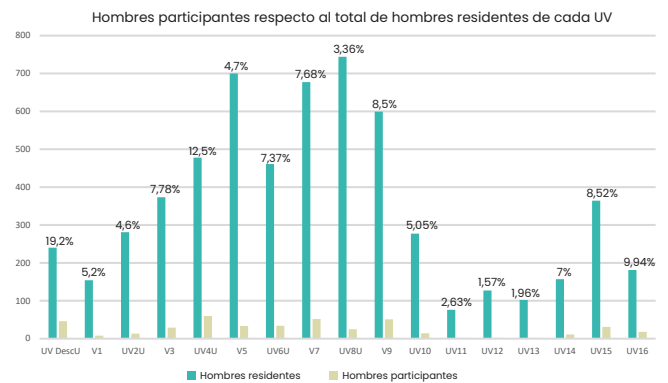


Gráfico 18: Hombres participantes respecto al total de hombres residentes de cada UV. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Como se mencionó anteriormente, uno de los requisitos para inscribirse en los talleres ofrecidos en los Espacios Mayores, es contar con la Tarjeta Vecino. Los gráficos 17 y 18 fueron realizados en base a las personas mayores con Tarjeta Vecino para cada caso (participantes y residentes).

Debemos destacar que, según la información del Censo 2017 mencionada anteriormente, son 18.248 las mujeres mayores que residen en Providencia. De las cuales, 11.859 tienen Tarjeta Vecino. El total de personas mayores con Tarjeta Vecino es de 17.850, por lo tanto,

el **66,43%** de las personas +60 que poseen esta tarjeta, son mujeres.

Sin embargo, si en Providencia hay 18.248 mujeres mayores y 10.717 hombres mayores, de los cuales 11.859 y 5.991 tienen Tarjeta Vecino, respectivamente; entonces el **64,99%** de las mujeres y el **55,9%** de los hombres tiene Tarjeta Vecino. Lo cual muestra que, la proporción de mujeres mayores con Tarjeta Vecino es un **10% mayor** que la de hombres.

No obstante, tener la Tarjeta Vecino no certifica que él o la residente/a, efectivamente participe en los talleres impartidos por la municipalidad. El siguiente gráfico muestra la cantidad de hombres y mujeres mayores que tienen Tarjeta Vecino, pero no están inscritos en ningún taller:

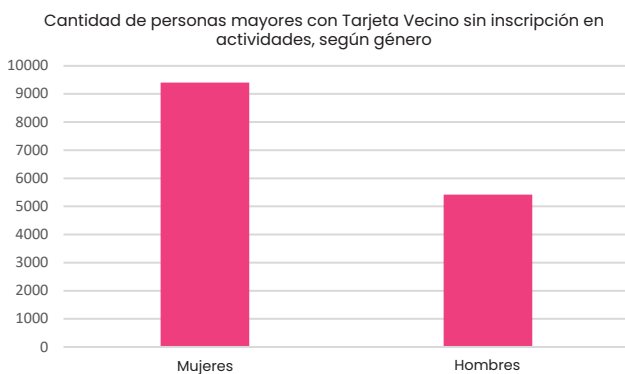


Gráfico 19: Cantidad de personas mayores con Tarjeta Vecino sin inscripción en actividades, según género. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

Esta información permite resumir que sólo 3.773 mujeres y 431 hombres tienen Tarjeta Vecino y están inscritos en algún taller. Lo que equivale al 20,676% y al 4,02%

de la población total para cada género, respectivamente. Por lo que, se observa un gran problema de participación, pero es aún más marcado en la participación masculina.

Una vez más, podemos hacer una distinción entre hombres y mujeres que tienen Tarjeta Vecino, pero que no están inscritos en talleres, agregando la información de la Unidad Vecinal en que residen:

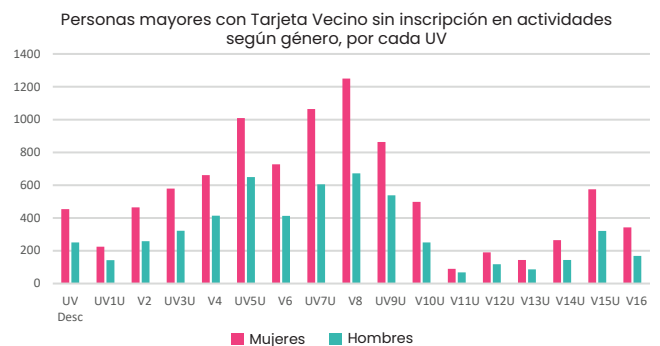


Gráfico 20: Personas mayores con Tarjeta Vecino sin inscripción en actividades, según género, por cada UV. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

Estos datos muestran al público potencial con el que se podría ampliar la participación de personas mayores en actividades ofrecidas por la municipalidad, puesto que ya completaron el primer paso: obtener la Tarjeta Vecino.

A modo de síntesis de los datos sobre la participación en los talleres sabemos que, de las 29.000 personas mayores que residen en Providencia aproximadamente (Censo 2017), 17.850 vecinos tienen Tarjeta Vecino, de los cuales 14.820 no están

inscritos en talleres ofrecidos por la municipalidad; por lo tanto, sólo estarían participando 3.030 personas mayores, es decir, tan solo un **10,45%** de la población de Tercera Edad.

Enfrentando la pandemia

Actualmente en 2021 y durante la mayoría del año 2020, enfrentamos una pandemia que trae consigo restricciones impuestas por las autoridades sanitarias, para controlar la situación de la mejor manera posible. Estas limitantes han dificultado el desarrollo normal de las actividades ofrecidas por el Departamento Adulto Mayor por tres razones principalmente: **(1) imposibilidad de realizar talleres en lugares cerrados** (como lo son los Espacios Mayores), **(2) limitación en cantidad máxima de personas reunidas en un mismo lugar** y **(3) temor de las personas mayores de salir de sus casas y exponerse a situaciones que piensan podrían ser de riesgo.**



Figura 6: Página de Instagram de la Municipalidad de Providencia.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook

Frente a este escenario, la Municipalidad de Providencia, desde distintos departamentos, ha seguido planes de acción para no detener las actividades en su totalidad, y permitir que al menos un grupo más pequeño de personas +60 pueda continuar con sus actividades de envejecimiento activo. Si observamos las redes sociales del municipio, vemos que es activo en Facebook, Instagram y Twitter, a través de los perfiles “Municipalidad de Providencia”, @muniprovi y @muni_provi, respectivamente. En estas plataformas publican noticias y actividades que se están realizando en la comuna, para invitar al público objetivo a participar. Algunas de las actividades desarrollándose durante enero y febrero de 2021, son:

- Apertura de bibliotecas y puntos de lectura al aire libre.



Figura 7: Zona de libros.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook

- Venta de medicamentos para mascotas en Farmacia Comunitaria y establecimiento de políticas *Pet Friendly* en algunos restaurantes



Figura 8: Afiche Ferias libres.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook



Figura 9: Afiche Caminatas Urbana.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook

y locales de la comuna.

- Ferias libres cuatro días a la semana.

- Informativos acerca de las medidas de cuidado en plazas y parque de la comuna frente al Covid19.

- Información acerca del paisajismo sustentable que se quiere implantar en la comuna.

- Remodelación del Café Literario de Santa Isabel, razón por la cual cerrará durante 3 meses.

- Disposición de un Kit de Seguridad frente a robos, incendios, emanación de humo y fugas de gas, para los vecinos de la comuna.

- Invitaciones a participar de las Caminatas Urbanas de cada miércoles, junto con la información del punto de encuentro.

- Programa “Plazas Activas”, cuyo objetivo es fomentar la actividad



Figura 10: Afiche Plazas Activas.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook



Figura 11: Plazas Activas - Plaza La Alcaldesa.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook



Figura 12: Plazas Activas - Plaza Loreto Cousiño.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook



Figura 13: Plazas Activas - Parque Inés de Suárez.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook



Figura 15: Afiche taller de pintura.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook



Figura 14: Plazas Activas - Caminatas y Trekking.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook



Figura 16: Personas mayores en gimnasia activa.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook

física al aire libre, para lo cual se dispone de profesores de yoga, baile y acondicionamiento físico que dirigen clases en ciertos horarios, enfocadas a los diversos grupos etarios de la comuna.

- Gimnasia Activa para Adultos Mayores en Centro Cultural Montecarmelo.
- Taller de uso de celular.
- Taller de pintura en óleo
- Taller de pintura técnica acrílica.
- Información acerca de los horarios de apertura de Parque Inés de Suárez y

Algunas de estas instancias de participación de personas mayores, fueron utilizadas para el levantamiento de datos de la presente investigación, en el ámbito cualitativo. Para ello, se utilizaron diversas herramientas de recolección de datos, que serán explicadas a continuación, directamente con personas +60 de Providencia, quienes asistieron a algunas de estas actividades.

Herramientas de recolección

Para la recopilación de datos de carácter cualitativo en torno a la dinámica e interacciones que se dieron en el contexto de cada actividad, se utilizaron herramientas etnográficas, con previa decisión del objetivo con que se usaba cada una.

1. Entrevistas no estructuradas



Este tipo de entrevista tiene como característica no poseer preguntas preestablecidas, ni guiones, simplemente aborda el tema de interés de forma espontánea y abierta, manifestándose como una conversación informal con la comunidad estudiada, en este caso, las personas mayores de Providencia; sin perder de vista el enfoque inicial de la investigación (Trindade, 2016).

La entrevista no estructurada estimula a los entrevistados para expresar sentimientos, opiniones y significados, relacionados con los objetivos de la investigación. Por lo cual, es la encargada de acercarnos naturalmente a los sujetos de la población de estudio (Trindade, 2016). Fue aplicada a 20 adultos mayores durante las primeras salidas a terreno en Trekking al Cerro San Cristóbal y Caminatas

Urbanas, para recopilar elementos característicos de estos individuos, los cuales fueron profundizados en las siguientes salidas a terreno e investigaciones de escritorio.

Algunos temas relevantes obtenidos de las entrevistas no estructuradas:

> Sobre la necesidad de tener contacto con la naturaleza ...

Los adultos mayores mostraban aprecio y agradecimiento por las áreas verdes de la comuna, y satisfacción de poder observar y/o estar en contacto con la naturaleza. Además de hacer actividad física, los asistentes buscaban nuevos aprendizajes en especies de plantas, árboles y semillas, para lo cual intercambiaban conocimientos con sus compañeros y sobre todo con la profesora de ambas actividades, Verónica Bornhardt. Muchos participantes tomaban fotos de algunas plantas y flores, las que luego enviaban por el grupo de *Whatsapp* del *trekking*.

> Sobre el conocimiento acerca de las actividades que ofrece la municipalidad ...

Para el caso de ambas actividades, *Trekking* al Cerro y Caminatas Urbanas, los participantes que asistían con mayor frecuencia pertenecían a un grupo de *Whatsapp*, el cual era utilizado para dar aviso de su inasistencia o enviar las fotos que



Figura 17: Caminata Urbana, plaza Loreto Cousiño.
Fuente: fuente propia.

habían sido tomadas durante la actividad. En este grupo se contaba además con la presencia de la profesora guía y de una miembro del Departamento Adulto Mayor, Marcela Ortiz, quien además enviaba información acerca de nuevos talleres a realizarse durante el verano y acerca del punto de encuentro para la siguiente Caminata Urbana, situación que aventajaba a este grupo de vecinos mayores, respecto al conocimiento de otras actividades.

Aquellos que no estaban en el grupo de *Whatsapp*, mostraban notoria desventaja en cuanto al conocimiento de otros talleres que se estaban ofreciendo por parte de



Figura 18: *Trekking* al Cerro San Cristóbal.
Fuente: fuente propia.

la municipalidad, puesto que la mayoría tampoco utilizaba *Facebook* o *Instagram*, plataformas por las cuales también se puede acceder a esta información.

En al menos dos ocasiones, durante el *trekking* al Cerro San Cristóbal, se acercaron personas que no eran del grupo a preguntar de qué se trataba la actividad, cómo podían inscribirse y quiénes podían participar; esta era una buena fuente de nuevos asistentes, sin embargo, de no haber asistido al cerro, no se habrían enterado de su existencia.

> Sobre inscribirse en talleres ...

El **50%** de los adultos mayores había asistido a otros talleres impartidos por la municipalidad, en orden decreciente, eran talleres del área Física, Manualidades, Psicología y Computación.

El **100%** decía sentirse más seguro asistiendo a este tipo de actividades (caminatas y *trekking*) durante la pandemia, que a cualquier otra actividad física.

> Sobre la preferencia horaria de los talleres ...

Muchos de los adultos mayores que no habían asistido a otros talleres, decían que lo que más los acomodaba de esta actividad era el horario ya que al ser muy temprano, llegaban

temprano a sus casas para realizar sus tareas domésticas. Además, cuando los talleres comenzaban más tarde, decían encontrar otra actividad para hacer dentro de su casa, que los distraía de asistir al taller.

Para la recopilación de datos de carácter cualitativo en torno a la dinámica e interacciones que se dieron en el contexto de cada actividad, se utilizaron herramientas etnográficas, con previa decisión del objetivo con que se usaba cada una.

El **85%** de los adultos mayores asistentes eran jubilados, por lo que, decían contar con el tiempo y libertad para asistir a estos y otros talleres.

El **60%** de los adultos mayores asistentes proponían que se realizaran ambas actividades durante los fines de semana, para poder asistir con familiares y amigos, o alternativamente otros talleres, principalmente de baile entretenido.

> Sobre la consciencia de las personas +60 por realizar actividades ...

Muchos de los asistentes habían participado o se habían inscrito en talleres del área de psicología, principalmente en el curso *Mente Activa*. También, fue una opinión compartida, que la ventaja de asistir a las caminatas y trekking, a diferencia de otros talleres de actividad física, era poder sociabilizar mientras se realizaba

el trabajo físico en cuestión (caminar). Estas acotaciones, sumadas al agrado por estar al aire libre y aprender de la naturaleza, mostraban la preocupación de los adultos mayores por ejercitar no tan solo su cuerpo, sino también su mente y desarrollar o mantener sus habilidades sociales. Respecto a este último punto, es importante mencionar que, el **55%** de los entrevistados, vive solo/a.



Figura 19: Iniciando la subida al cerro.
Fuente: fuente propia.

2. Entrevistas semiestructuradas **<40>** entrevistas

Esta herramienta tiene carácter conversacional, es decir, da espacio para que los entrevistados se puedan explayar libremente y entregar más información, la cual permite atribuir significado a sus respuestas (Díaz, Torruco, Martínez & Varela, 2013).

Las preguntas fueron realizadas a 33 personas mayores y 7 personas de entre 50 y 60 años, y estaban enfocadas en **(1) conocer el interés y las limitantes de las personas mayores**

para participar en las actividades que la municipalidad ofrece, (2) conocer la percepción de los residentes de Providencia de entre 50 y 60 años (próximos adultos mayores) acerca de la Tercera Edad, para analizar su cultura generacional y (3) conocer qué entienden las próximas personas +60 por envejecimiento activo. Los temas relevantes que surgieron fueron:

> Sobre la necesidad de tener contacto con la naturaleza ...

Cuando se les preguntaba a las personas mayores acerca de lo que más les gustaba de la comuna, la mayoría respondió que eran las áreas verdes y aquellos que tenían la fortuna de tener vista con vegetación en sus viviendas, siempre lo destacaban durante las entrevistas.

El **100%** de las personas mayores asistentes a los talleres de Plazas Activas, agradecían poder realizar actividad física al aire libre, sobre todo luego de haber estado encerrados por meses durante la cuarentena.



Figura 20: Gimnasia activa en Parque Inés de Suárez.
Fuente: fuente propia.

Aquellos adultos mayores que se encontraban en las plaza y parques de la comuna, sin participar en una actividad de plazas activas, mencionaban el goce que les daba el simple hecho de caminar en estas áreas verdes o incluso sentarse en una banca a observar el panorama.

> Sobre la falta de conocimiento acerca de las actividades que ofrece la municipalidad ...

La mayoría de las personas mayores que asistían a alguna actividad, por ejemplo, Gimnasia Activa en Plaza Loreto Cousiño los martes y jueves, no sabían que en la misma plaza había un taller de Yoga gratuito los miércoles y viernes. Situaciones como ésta se repetían para todos los talleres de Plazas Activas.

Para el caso de los entrevistados que no estaban inscritos en talleres, algunas de las razones de esto eran que no sabían qué talleres había, no conocían los horarios, no sabían cómo podían inscribirse, creían que era necesario tener Tarjeta Vecino y no sabían cómo obtenerla, entre otras. Además, se encontraban con una grata sorpresa al enterarse de que la inscripción era completamente gratuita y de que los talleres eran exclusivamente para la tercera edad.

Tanto a personas +60 inscritas en talleres como a no inscritas, se les comentó acerca del uso de plataformas como *Twitter*, *Instagram* y *Facebook* por parte de la municipalidad para

entregar la información sobre todas las actividades, a lo que contestaban no utilizar estas redes sociales o utilizarlas con muy poca frecuencia.

> Sobre las limitaciones para poder inscribirse en talleres ...

Muchas veces se podía observar a personas mayores contemplando alguna clase de Plazas Activas o participando de manera menos directa en ella (bailando en el lugar, copiando ejercicios de elongación, etc.); las entrevistas a estas personas, en su mayoría mujeres, mostraron que había interés en participar de forma oficial, pero que el cuidado de sus nietos o de sus perros los limitaba de poder hacerlo.

> Sobre la percepción de Providencia como una comuna amigable con las personas mayores ...

De los residentes entrevistados que tenían entre 50 y 60 años (próxima Tercera Edad), se pudo observar que: el 57% no sabía que la proporción de personas mayores en Providencia es superior a la de niños, el 71% vivía con otra persona mayor y este mismo porcentaje cree que Providencia es una comuna amigable¹ con las personas +60, principalmente por las actividades y ayuda que ofrecen a ese grupo etario.

.....
¹ se entiende como **comuna amigable** a un lugar que se encuentra adaptado para las necesidades y requerimientos de las personas mayores, y que cuenta con las condiciones para desarrollar un envejecimiento positivo.

> Sobre la consciencia de las personas mayores por realizar actividades ...

Muchos de los inscritos en talleres de Plazas Activas, habían participado en talleres del área de psicología, nuevamente era popular el curso *Mente Activa*. Además, en las entrevistas con personas mayores que se encontraban en Parque Inés de Suárez y Plaza Loreto Cousiño, sin participar en un taller, decían tener interés en talleres de pintura, bordado y habilidades comunicativas, entre otros, fuera del ámbito físico.



Figura 21: Gimnasia Activa, plaza Loreto Cousiño.
Fuente: fuente propia.

> Sobre la importancia de realizar actividad física ...

El grupo de entrevistados que no eran personas +60, mostraban un acuerdo unánime respecto a la importancia de realizar actividad física, sin embargo, no todos realizaban ejercicio, ni contaban con los hábitos adecuados para tener un estado físico saludable. Además, al preguntarles acerca de lo que

entendían por “envejecimiento positivo”, el 71% lo asociaba principalmente a una buena salud física.

3. Entrevistas a expertos



Estas entrevistas también fueron de tipo semiestructuradas, pero se decidió separarlas de las anteriores, puesto que fueron aplicadas a expertos vinculados con áreas atingentes a la investigación. Se decidió entrevistarlas en modalidad online, debido al contexto de pandemia.

> Carmen Lacalle, Jefa Departamento Adulto Mayor

Debido al rol fundamental que han tenido los talleres para personas mayores, sobre todo en períodos de pandemia, fue importante conversar con la jefa del Departamento Adulto Mayor, para conocer cómo se gestionan las actividades y cómo se hace la convocatoria de los participantes. Además, se obtuvo información acerca del funcionamiento interno del departamento y las falencias de los Espacios Mayores. Los principales aprendizajes fueron:

> Los **Espacios Mayores** nacen frente a la necesidad de que las personas mayores tuviesen un espacio para reunirse y para realizar actividades que les ayudaran a mantenerse activos.

> La pandemia ha traído como consecuencia una gran cantidad de personas “con procesos cognitivos en desarrollo, con enfermedades mentales” (Carmen Lacalle, comunicación oral), para lo cual se ha dispuesto de **3 asistentes sociales y 3 psicólogos** en el departamento.

> Ninguno de los Espacios Mayores está diseñado perfectamente para personas +60, son de dos pisos y con escaleras, porque se diseñaron con el objetivo de ser estéticos, **sin pensar en las verdaderas necesidades de las personas mayores.**

> Para crear nuevos talleres se realizan **encuestas** a las personas mayores para conocer sus intereses y, además, se hace un levantamiento de acuerdo a sus necesidades, por ejemplo, luego de que en varias ocasiones solicitaran ayuda para comprar verduras, cobrar pensiones y pagar cuentas, se determinó la importancia de realizar un taller de uso de celular.

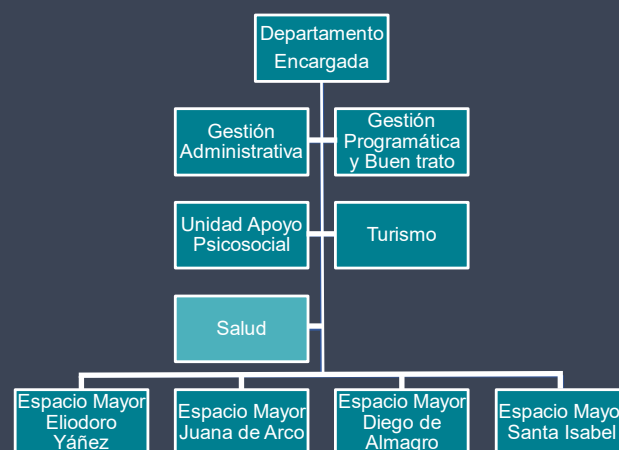


Figura 22: Organigrama Departamento Adulto Mayor.
Fuente: Departamento Adulto Mayor Municipalidad de Providencia

> Un problema que observa Carmen desde hace tiempo, es la **dificultad para renovar al grupo de asistentes** a los talleres de cada Espacio Mayor, aquellos que participan por muchos años llenan los cupos, no dando lugar a personas nuevas. Frente a esto, la pandemia ha sido positiva en el sentido de permitir que participe gente completamente nueva en los talleres de Plazas Activas, *Trekking* al Cerro y Caminatas Urbanas.

> La **relación entre el Departamento Adulto Mayor y el Departamento de Deportes** es estrecha y funciona muy bien, lo mismo ocurre con el Departamento de Desarrollo Social cuando se necesita apoyo en alimentos y medicamentos, sin embargo, en todos los departamentos debiese haber un nexo estrecho con el Departamento Adulto Mayor.

> Arturo Correa, Director Farmacia Comunitaria

Durante las entrevistas a personas +60, se observó que uno de los servicios más utilizados de la comuna, es la Farmacia Comunitaria. En esta, las personas mayores pueden acceder a sus medicamentos permanentes y temporales, por un precio más económico que el del mercado. Sin embargo, también se observaron algunas quejas acerca de la oferta de medicamentos, por lo que se decidió entrevistar al director de este

servicio, para conocer su funcionamiento interno. Los resultados fueron los siguientes:

> El **listado de medicamentos** ofrecidos en la Farmacia Comunitaria es evaluada en base a la necesidad de los usuarios. Dado que la población de Providencia es una de las de mayor edad a nivel nacional, los medicamentos de mayor consumo son de salud cardiovascular y mental. Asimismo, el arsenal se reevalúa en base a los consumos y solicitudes de los usuarios, ya que durante el último año ha existido un importante crecimiento de beneficiarios.



Figura 23: Fachada Farmacia Comunitaria.
Fuente: providencia.cl

> Si un adulto mayor quiere comprar un medicamento, pero no tiene Tarjeta Vecino, se deriva al centro más cercano para la obtención de su tarjeta, ya que no se puede realizar una venta por sistema sin el documento.

> Si un adulto mayor solicita un remedio que no es parte de la oferta, se registra la solicitud en un libro. Si se repite, se solicita la cotización con proveedores y se evalúa la

incorporación. En paralelo, si el medicamento tiene un costo superior a \$100.000 en el mercado, se puede intermediar la compra, en la cual, en caso de encontrarse una cotización más económica que en el mercado, puede ser solicitada por el paciente previa confirmación.

> Es posible que un tercero compre el remedio de una persona mayor siempre que presente una copia de la cédula de identidad y receta médica de ésta última.

> **Patricio Toledo, Entrenador Rama de Básquetbol Providencia**

Debido a que muchos de los talleres impartidos por la municipalidad para personas mayores, son del área Física, se decidió entrevistar a Patricio Toledo, quien tiene una mirada optimista del envejecimiento y que, además, confía en la importancia de realizar actividad física para sobrellevar esta etapa de la vida sin dejar de disfrutar.



Figura 24: Gimnasia activa para personas +60.
Fuente: Municipalidad de Providencia - Facebook

Bajo su perspectiva, el envejecimiento activo tiene varias aristas:

1. la física referida a la condición osteoarticular y muscular,
2. la de salud, que considera el aspecto de sobrellevar eventuales enfermedades con su correspondiente tratamiento médico,
3. la psicológica, referida al ámbito emocional y a los “cuestionamientos o reflexiones que cada cual realice en torno a su devenir”,
4. la social, referida a la existencia y manejo de las diferentes redes sociales que le atañen a cada adulto mayor.

Estas deben estar cohesionadas y con la suficiente coherencia, para entregar el equilibrio constante que requiere la vida. Cada persona mayor, independiente de su condición, tiene un enfrentamiento particular al reto de envejecer y lograr armonizar cada una de las aristas.

> “No se puede evitar el envejecimiento, pero sí se puede enfrentar de tal manera que permita disfrutar la vida” (Patricio Toledo, comunicación oral). Para cada una de las aristas antes mencionadas, un ejemplo podría ser:

1. Realizar actividad física 5 veces a la semana, como recomienda la OMS.
2. Buscar junto con el médico tratante, aquellas formas de actividad que le permitan sobrellevar de mejor forma su morbilidad, en la mayoría de los casos la actividad física pasa a ser un gran mejoral.
3. Desarrollar una actitud positiva

frente a la vida, disfrutar lo que se hace y, por lo tanto, buscar realizar aquellas cosas que llenan y motivan a levantarse con ganas cada día.

4. Mantener buenas, sanas y activas relaciones sociales “para ser un viejo animado y feliz”.

> Los seres humanos son eminentemente sociales, son pocos los ermitaños, en este sentido, un gran enemigo del envejecimiento positivo es la “soledad”.

> Si bien, el Municipio propicia acciones para el adecuado envejecimiento positivo, podría darse un paso más a esta política. Una idea de Patricio es: organizar a la gran masa de personas mayores, utilizando la plataforma de los talleres, en un Club que los convoque, en el cual se sientan identificados, reconocidos, puedan compartir experiencias, conversar, relacionarse, etc. “Están las ganas de toda esta gran masa, están los profesores, está la infraestructura, está la red de salud del Municipio, y hay recursos disponibles”.

4. Listado libre



Un Listado libre, o más conocido en inglés como *freelisting*, consiste en la creación de una lista de elementos relacionados con algún tópico impuesto por el investigador, por parte de los participantes. Esta lista tiene el objetivo de aportar datos cualitativos a la investigación, sin

limitar las respuestas del participante (Schrauf & Sánchez, 2008).

Debido a que el envejecimiento activo es un proceso que dura toda la vida, es importante estudiar la forma en que los grupos etarios distintos a la “tercera edad”, perciben este concepto. De esta manera se favorecen dos aspectos: la consciencia del Buen Trato con las personas mayores y la preocupación por tener buenos hábitos durante el ciclo vital. Por esto mismo, fue aplicado un Listado Libre, a 21 residentes de Providencia menores a 60 años, acerca del término “Tercera Edad”, para saber con qué elementos lo relacionaban.

“Dime conceptos que relaciones con Tercera Edad”:

Positivas	Negativas	Neutras
1. Sabiduría (6) 2. Amor (3) 3. Experiencia (8) 4. Vitalidad 5. Sinceridad 6. Bondad 7. Ternura (3) 8. Lecciones aprendidas 9. Descanso 10. Calma 11. Reflexión 12. Respeto (2) Total: 29	1. Indefenso 2. Vulnerable 3. Tristeza (2) 4. Fragilidad 5. Soledad (3) 6. Pobreza 7. Abandono 8. Arrugas 9. Vejez (2) 10. Cuidado (3) 11. Medicina 12. Sedentarismo 13. Necesidad 14. Enfermedades (4) 15. Atrofia 16. Lentitud 17. Cansancio 18. Tiempo Total: 27	1. Tejer 2. Jubilación (2) Total: 3

Tabla 3: Conceptos obtenidos de listados libres.
Fuente: fuente propia.

> Lo primero que podemos observar es que los conceptos de carácter negativo son más variados que los de carácter positivo. Los conceptos negativos están relacionados con la mala salud, la pérdida de identidad, el hecho de ser dejado de lado, las consecuencias

económicas de dejar de trabajar y las consecuencias inherentes al paso del tiempo. Por otro lado, los conceptos positivos están relacionados con los aprendizajes que trae el paso de los años, los beneficios de tener tiempo para descansar y las cualidades que observan en una persona mayor.

> Los conceptos más repetidos por los entrevistados fueron “experiencia” y luego “sabiduría”, los cuales pertenecen al grupo de conceptos positivos.

> La mayoría de los conceptos de carácter negativo se relacionan con la salud física y los de carácter positivo son mayoritariamente aquellos que describen a las personas mayores como fuentes de aprendizaje por su experiencia.

5. Observaciones

Durante la investigación se aplicaron dos metodologías de observación como herramienta de investigación cualitativa, la observación participante y la observación no participante.

La observación participante consiste en la interacción directa con la organización o grupo de personas en torno al cual se desarrolla la investigación (Piñeiro, 2015), en este caso, las personas mayores de Providencia. Este tipo de observación fue aplicado en las actividades de Caminatas Urbanas y *Trekking* al Cerro

San Cristóbal, debido a que era posible interactuar con los participantes durante la actividad. De esta se obtuvieron las siguientes anotaciones:

> Los grupos de personas mayores mixtos suelen otorgar una dinámica de conversación a nivel grupal, donde prima el humor y la picardía, mientras que cuando solo había mujeres, las conversaciones ocurrían en varios subgrupos.



Figura 25: Piscina Tupahue, Cerro San Cristóbal.
Fuente: fuente propia.

> Algunas mujeres mayores llevaban bolsas para recoger los residuos que encontraban en la ruta del Cerro San Cristóbal y se molestaban con la poca consciencia frente a la mantención de la limpieza del cerro, por parte de otras personas.

> Algunas personas mayores, quienes tenían mejor uso del celular, utilizaban una aplicación “cuenta pasos”. Muchos estaban interesados en también poder usarla.

> La mayoría de los participantes preferían devolverse a sus hogares

en auto, taxi o *Uber*, excepto aquellos que vivían más cerca; ya sea porque vivían a una larga distancia a pie o porque estaban cansados después de la actividad física.

> En los diversos grupos de personas mayores siempre había alguno o alguna dispuesto a ofrecer ayuda para subir escaleras o avanzar por rutas complejas, quedándose detrás de aquellos a los que más les costaba; como también se preocupaban de alertar acerca de obstáculos en el camino (ciclistas, perros, desniveles, etc.).

> En la Caminata Urbana del 13 de enero de 2021, asistieron 15 mujeres mayores que no habían participado antes. Esto se debió a que las habían contactado por teléfono para invitarlas. En esta caminata pudieron enterarse del *Trekking* al Cerro San Cristóbal, por lo que 2 de ellas participaron al día siguiente en esta actividad.



Figura 26: EcoMarket, Caminata urbana.
Fuente: fuente propia.

> Muchos de los asistentes disfrutaban de tomar fotos a la naturaleza o esculturas que se encontraban en el

camino, como también les gustaba posar junto a estos elementos, pero preferían no pedir ayuda para que alguien más les tomara una foto.

> Muchas de las conversaciones entre personas mayores eran acerca de los viajes que más de alguno había realizado, intercambiando datos sobre la cultura y los paisajes. La mayoría había visitado otros países.

La observación no participante consiste en observar a los individuos de interés en el ambiente, sin interactuar con ellos, sino analizando sus relaciones, actitudes, hábitos y elementos culturales, entre otros (Piñeiro, 2015). Este tipo de observación fue aplicado en el Parque Inés de Suárez, tanto en la clase de Gimnasia Activa como en el público general de tercera edad asistente a este parque durante la mañana, y en la Plaza Loreto Cousiño, en las mismas situaciones mencionadas, como también en la clase de Yoga. De esta se obtuvieron los siguientes resultados:

> Las personas mayores que asisten al parque/plaza para pasear a sus nietos, se ubican cerca de alguna clase de Plazas Activas, para poder observar.

> En las clases de Plazas Activas se pueden observar a lo más 2 hombres en grupos de al menos 15 personas. Sin embargo, se pueden observar

más hombres mayores en la plaza/parque realizando otras actividades físicas, mayoritariamente solos o en compañía de sus esposas; en ambos casos se les puede ver trotando o caminando rápido, sentados en una banca o andando en bicicleta. En una ocasión particular, durante una Caminata Urbana, se divisaron dos hombres mayores en la plaza Rio de Janeiro jugando *frisbee*.



Figura 27: Gimnasia Activa en plaza Loreto Cousiño.
Fuente: fuente propia.

- > Aquellas personas mayores que asisten periódicamente a clases de Plazas Activas, poseen un grupo de amigos o conocidos con quienes retornan a sus hogares, o simplemente caminan juntos hasta la salida del parque.
- > En muchas clases deportivas, se podía observar a algunos participantes sin el equipamiento o vestimenta adecuada para realizar actividades físicas, por ejemplo, algunos asistían con *jeans* o utilizaban una toalla o manta en vez de un *mat*.
- > Las profesoras de Gimnasia Activa

tanto en Parque Inés de Suárez como en Plaza Loreto Cousiño, están siempre pendientes de las acciones de sus alumnos, ya sea corrigiendo una postura, como entregando ejercicios alternativos cuando alguno resultaba muy complejo.

6. Consulta comunal 2020

<966>
entrevistas

Durante febrero de 2020, se realizó una consulta vía correo electrónico a todas las personas +60 de la base de datos de la municipalidad, de las cuales respondieron 966. En esta, se preguntó acerca del uso de su tiempo libre, hábitos, práctica de actividad física y conocimiento sobre el Departamento Adulto Mayor.

Fue respondida en su mayoría por personas mayores de entre 60 y 74 años, y se pudo observar que, entre los segmentos de 60 a 79 años, la participación de mujeres fue mayor a la de hombres, y que esta diferencia es aún más notoria en el rango de 60 a 64 años. La mayor cantidad de hombres que respondieron la consulta, pertenecían al tramo de 65 a 69 años (Ayala & Smith, 2020). Los resultados se resumen en la siguiente tabla:

	Mujeres	Hombres
	54% bailan	41% bailan
	96% caminan	98% caminan
	42% le gusta nadar	46% le gusta nadar
	35% viajan "siempre", 57% "a veces" y 8% "nunca"	28% viajan "siempre", 63% "a veces" y 8% "nunca"
	41% cantan	26% cantan
	61% cocinan "siempre"	31% cocinan "siempre"
	87% asisten a eventos culturales	86% asisten a eventos culturales
	77% conversan "siempre", 22% "a veces" y 1% "nunca"	64% conversan "siempre", 33% "a veces" y 4% "nunca"
	78% juegan Juegos Mentales	72% juegan Juegos Mentales
	71% cuidan a algún familiar	56% cuidan a algún familiar
	81% escriben al menos "a veces" y 19% "nunca"	75% al menos "a veces" y 25% "nunca"
	94% escucha música	66% escucha música
	65% juegan Juegos de Mesa al menos "a veces" y 35% "nunca"	55% juegan Juegos de Mesa al menos "a veces" y 45% "nunca"
	83% hace actividad física al menos "a veces" y 17% "nunca"	89% hace actividad física al menos "a veces" y 11% "nunca"

	Mujeres	Hombres
	75% practican jardinería	57% practican jardinería
	96% leen	98% leen
	32% participan en voluntariados	26% participan en voluntariados
	68% realiza manualidades	29% realiza manualidades
	97% frecuenta ver televisión	96% frecuenta ver televisión
	77% le gusta tomar fotografías	77% le gusta tomar fotografías
	94% utilizan alguna red social	90% utilizan alguna red social
	66% juegan en sus celulares o computadores	53% juegan en sus celulares o computadores
	Prefieren ejercitar en sus domicilios	Prefieren ejercitar en plazas y parques
	No hacen ejercicio por "falta de tiempo"	No hacen ejercicio por "falta de costumbre"
	22% anda en bicicleta al menos "a veces" y 78% "nunca"	42% anda en bicicleta al menos "a veces" y 58% "nunca"

Tabla 4: Resumen resultados consulta comunal 2020.
Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Distribución de Servicios Municipales que son habitualmente utilizados por las personas mayores

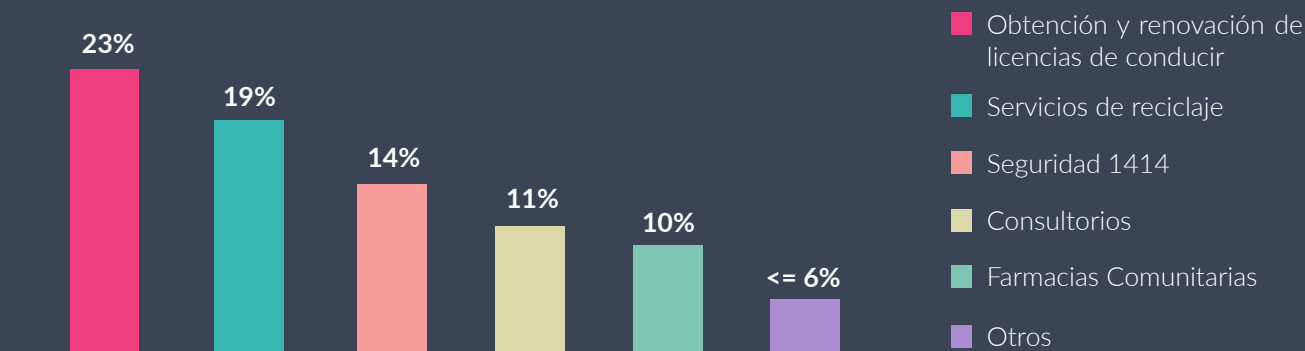


Gráfico 21: Servicios municipales más utilizados por las personas mayores, según consulta comunal. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

¿Conoce las actividades que ofrece el Departamento Adulto Mayor?



Gráfico 22: Respuestas consulta comunal 1. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

¿Estaría dispuesto a participar en las actividades realizadas por el Departamento Adulto Mayor?

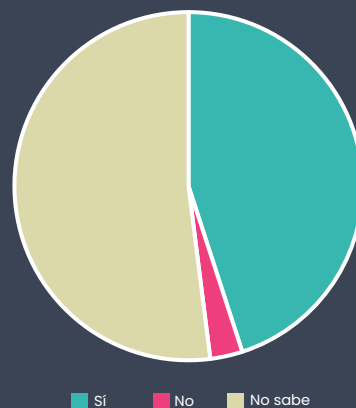


Gráfico 23: Respuestas consulta comunal 3. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

¿Qué horario es el que más le acomoda para participar en las distintas actividades del Departamento Adulto Mayor?

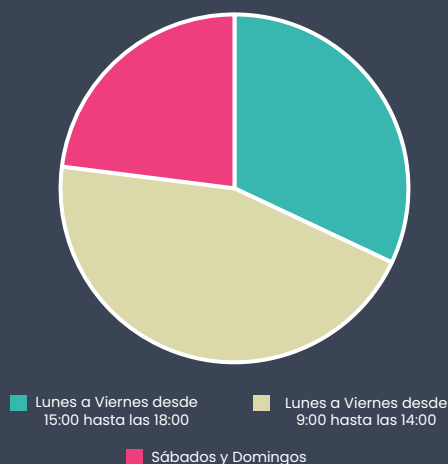


Gráfico 23: Respuestas consulta comunal 2. Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física*.

También se le preguntó a los Adultos Mayores cuál o cuáles eran los motivos para no participar en las actividades que ofrece el Departamento de Adulto Mayor, a lo cual la respuesta más repetida fue el “desconocimiento sobre la oferta de talleres” con un 47% de las respuestas.

Otro motivo destacado fue que el horario ofrecido para realizar estas actividades no era compatible con sus tiempos libres (15% de las respuestas).

7. Encuesta viajes sociales 2019

<272>
entrevistas

Todos los años, exceptuando el 2020 debido a la pandemia, se realizaban viajes sociales para la tercera edad, donde visitaban lugares dentro o fuera de Santiago. El año 2019, el Departamento Adulto Mayor realizó una encuesta a 272 asistentes a uno de estos viajes, cuyo destino fue el San Francisco Lodge, en la cual se realizaron preguntas acerca de los talleres impartidos por la municipalidad de Providencia y la difusión de éstos (Ayala & Smith, 2020). Los resultados se muestran a continuación:

¿Cómo se informa de las actividades que la Municipalidad ofrece para usted?

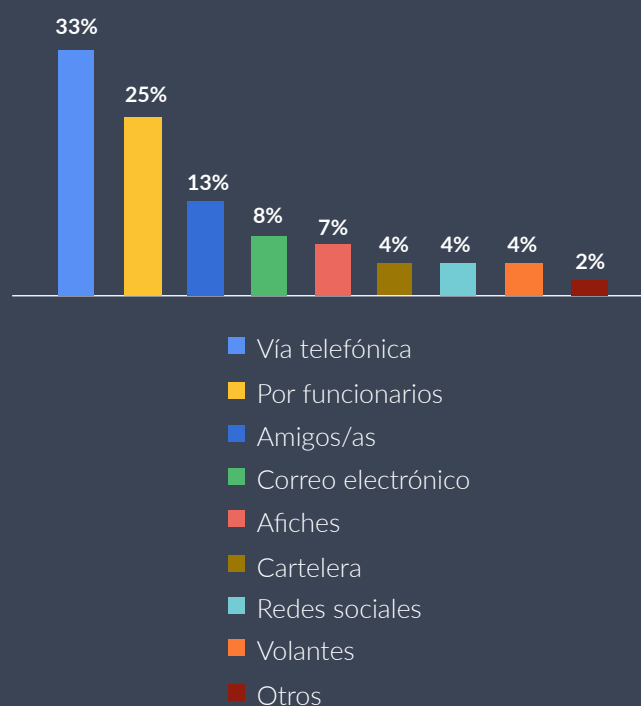


Gráfico 24: Respuestas encuestas viajes sociales 1.
Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

Cuando se les consultó acerca de si conocían la oferta de talleres y

actividades del Departamento de Adulto Mayor, las respuestas fueron muy diferentes a las de la Consulta Comunal:

77% Sí la conocía
28% No la conocía
1% Sí, pero poco
1% Más o menos

Adicionalmente se les preguntó en qué tipo de charlas le gustaría participar, lo que se resume en la siguiente figura:



Figura 28: Respuestas encuestas viajes sociales 2.
Fuente: *Personas +60 y hábitos de actividad física.*

8. Encuesta tecnología

<679>
entrevistas

Con el objetivo de identificar el nivel de uso y manejo de plataformas de comunicación, y los intereses de las personas mayores de 60 años, el Departamento Adulto Mayor de la municipalidad, envió una encuesta por correo electrónico entre el 11 y el 22 de septiembre del año 2020 al público objetivo. Además de las respuestas obtenidas, se

logró obtener observaciones como:

> De los 22.029 correos enviados a público no fidelizado¹, solo **486 personas respondieron la encuesta**, de los cuales, el **22% tenía menos de 60 años**. Por esta razón, sus respuestas fueron consideradas como representación de algún vecino mayor con el que viven estas personas. Para el caso de público fidelizado, se enviaron 1613 correos, de los cuales **respondieron 193 personas** (12%).

> La mayoría de las personas que respondieron la encuesta tenían entre **60 y 79 años** (75%), además el **76% eran mujeres**.

> El **77%** de las personas encuestadas no tienen conocimiento de la **Unidad Vecinal** a la que pertenece su residencia.

> Respecto al uso de tecnología y acceso, las respuestas indicaron que, en orden decreciente, los medios más utilizados para visualizar su correo electrónico son **(1) Teléfono** (76%), **(2) Computador** (71%) y **(3) Tablet** (16%). También, se observa que el **86% de los encuestados cuenta con adecuada conexión a internet** y que el **63%** indica que la percepción de su **nivel de uso de internet es medio o más que medio**.

> Respecto al uso de aplicaciones, el **86% indicó haberse reunido virtualmente** con familiares, amigos o personas de su trabajo

Además, se observó que casi un **100%** de los encuestados utiliza **Whatsapp** (97%) y tan sólo un 61% y un 44% utilizan **Facebook** e **Instagram**, respectivamente; lo cual llama la atención, pues ambas plataformas son utilizadas por la municipalidad para difundir sus actividades y novedades. Por último, llama la atención que un 68% de los entrevistados utiliza **Netflix** como alternativa de entretenimiento.

> Debido a la modalidad en pandemia, y con ganas de continuar la realización de actividades para personas mayores, el Departamento Adulto Mayor transmite la actividad **Mente Pro** mediante *Facebook Live*. De acuerdo con las entrevistas anteriormente mencionadas, este tipo de actividades son muy solicitadas por las personas +60, sin embargo, el **78%** de los encuestados **desconoce que esta actividad online se esté haciendo**. Además, se les preguntó acerca de las actividades en las que les gustaría participar en modalidad online, donde las más votadas fueron **Seminarios o conversatorios** (68%), **Charlas** (44%) y **Talleres o Cursos** (44%); y las menos votadas (0%) fueron las **actividades físicas**.

> En cuanto a las actividades online preferidas, las temáticas de interés más votadas por los adultos mayores encuestados fueron: **Manualidades** (47%), **Jardinería** (44%) y **Tecnología** (39%). Además, al 86% le gustaría ser contactado

¹No fidelizado: personas que no están inscritas en los Espacios Mayores.

para participar en estos talleres.

> Respecto a las actividades presenciales, a los encuestados les gustaría participar en **Paseos de medio día a lugares de interés** (54%), **Caminatas en grupo** (34%) y **Baile Entretenido** (32%). Al preguntar acerca de los horarios de preferencia para realizar estas actividades, se obtuvo que la mayoría de los adultos mayores no fidelizados preferían el tramo horario de las **15:00 a las 20:00 horas de lunes a viernes** (47%), en cambio, la mayoría del público fidelizado (51%) prefería el tramo de las **09:00 a 14:00 horas de lunes a viernes** y la segunda mayoría (39%) prefería el tramo de **15:00 a 20:00 de lunes a viernes**. Ambos grupos tienen mayor interés en participar 2 veces por semana.

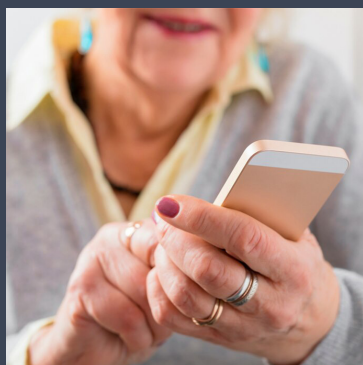


Figura 29: Personas mayores y tecnología.
Fuente: laRepublica.pe

9. Oficina de Atención al Vecino e Informaciones (OAVI)

La OAVI forma parte de la Dirección Administración Municipal y tiene la función de gestionar los requerimientos

de vecinos y vecinas respecto a la comuna. Estas solicitudes pueden realizarse vía telefónica, por la página web o presencialmente, y también son consideradas aquellas que ingresan por la aplicación *Sosafe*.

De acuerdo con el registro de 2.932 requerimientos realizados por personas +60, desde mayo 2020 a febrero 2021, se obtuvo que:

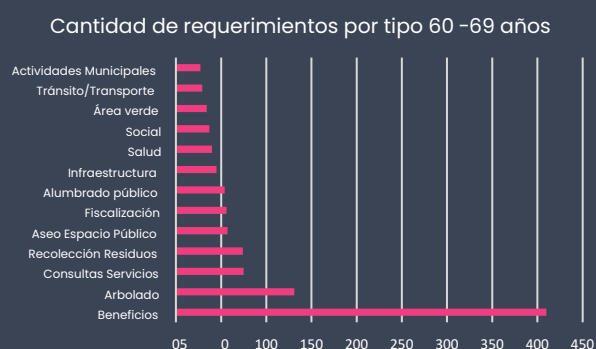


Gráfico 25: Cantidad de requerimientos por tipo, personas mayores entre 60 y 69 años. Fuente: elaboración propia.

La mayoría de los requerimientos solicitados por personas mayores de 60 - 69 años son de las categorías **1. Beneficios** (Tarjeta Vecino), **2. Arbolado**, **3. Consultas Servicios**, **4. Recolección de residuos** y **5. Aseo Espacio Público**. Actividades Municipales (que involucra actividades para personas mayores) se encuentra en el **treceavo** lugar.

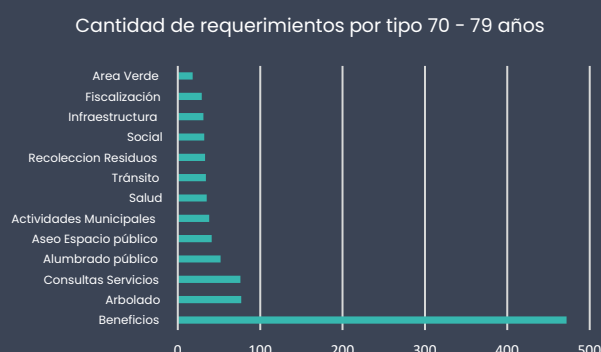


Gráfico 26: Cantidad de requerimientos por tipo, personas mayores entre 70 y 79 años. Fuente: elaboración propia.

La mayoría de los requerimientos solicitados por personas mayores de 70 – 79 años son de las categorías **1. Beneficios** (Tarjeta Vecino), **2. Arbolado**, **3. Consultas Servicios**, **4. Alumbrado público** y **5. Aseo Espacio público**. Actividades Municipales se encuentra en el **sexto** lugar.



Gráfico 27: Cantidad de requerimientos por tipo, personas mayores entre 80 y 89 años. Fuente: elaboración propia.

La mayoría de los requerimientos solicitados por personas mayores de 80 – 89 años son de las categorías **1. Beneficios** (Tarjeta Vecino), **2. Consultas Servicios**, **3. Salud**, **4. Arbolado** y **5. Alumbrado Público**. Actividades Municipales se encuentra en el **sexto** lugar.

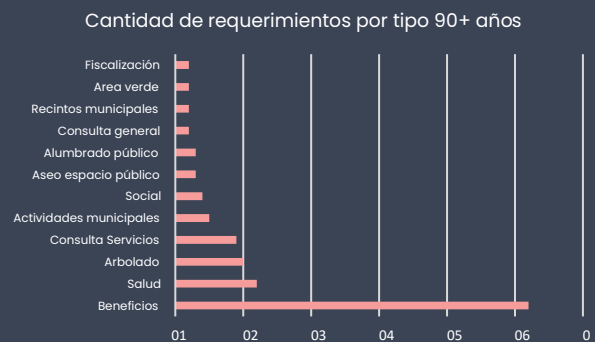


Gráfico 28: Cantidad de requerimientos por tipo, personas mayores sobre 90 años. Fuente: elaboración propia.

La mayoría de los requerimientos solicitados por personas mayores de 90+ años son de las categorías **1. Beneficios** (Tarjeta Vecino), **2. Salud**, **3. Arbolado**, **4. Consulta Servicios** y **5. Actividades Municipales**.

Se puede observar que, en los dos rangos etarios mayores (80 – 89 y 90+ años), los requerimientos de **Salud** se hacen más comunes que en los otros dos rangos. En los cuatro tramos, las consultas acerca de los **Beneficios** son las más solicitadas y, de acuerdo con la base de datos utilizada, éstas son casi un 100% relacionadas con la **Tarjeta Vecino**. También vemos que, a medida que avanzamos en los tramos etarios, la categoría de **Actividades Municipales** es más frecuente.

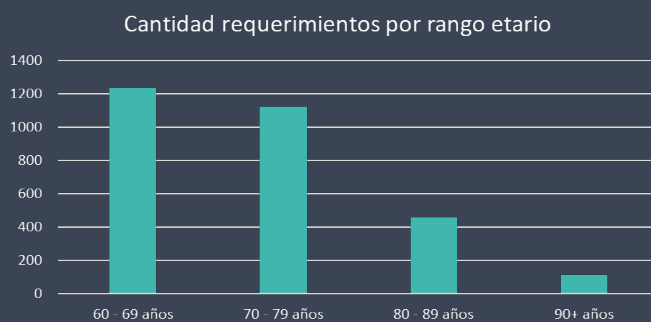


Gráfico 29: Cantidad requerimientos por rango etario. Fuente: elaboración propia.

Este gráfico indica que las personas mayores entre 60 y 79 años son los que más interactúan con esta oficina.

10. Concurso de cuentos "Providencia en 400 palabras"

Durante el período de cuarentena en Providencia, el Departamento Adulto Mayor de la municipalidad, realizó un concurso llamado **"Providencia en 400 palabras"**, el cual invitaba a las personas mayores de 60 años a escribir un pequeño relato relacionado al contexto de pandemia, y que además contó con la recepción de más de 60 cuentos.

Los relatos de esta índole (cuento) permiten conocer pensamientos y emociones de él o la autor/a a través de sus palabras, por lo que, al tratarse de historias con enfoque en la comuna, escritos por personas +60, es interesante incluir los resultados del análisis de estos relatos en la presente investigación, pues se pueden reconocer incluso varios de los elementos que fueron cuestionados en las entrevistas, con mayor sentimentalidad.

> Sobre la convocatoria ...

A diferencia de otras actividades, como las de actividad física, la participación de hombres fue mucho mayor. De las 57 personas mayores que participaron, **28 eran mujeres y 29 eran hombres.**

Si bien participaron 57 personas, se recibieron **70 cuentos** puesto que estaba permitido enviar hasta 2. Frente a esto, 5 mujeres y 8 hombres enviaron 2 cuentos, en vez de uno sólo.

> Sobre las historias contadas en los relatos ...

Las consecuencias de la pandemia para las personas mayores, se ven reflejadas en sus relatos mediante sentimientos de soledad y nostalgia.

En la mayoría de los relatos se hace notar una admiración por la belleza de la comuna, especialmente de la naturaleza de sus áreas verdes.

Los autores relatan historias de una persona que lleva una vida tranquila, sin embargo, en ninguna se deja de mencionar alguna de las consecuencias negativas del paso del tiempo. Algunas de estas son: la **pérdida de memoria**, la **demencia**, la **vulnerabilidad al exponerse a lugares públicos durante la pandemia** debido al riesgo, entre otros.

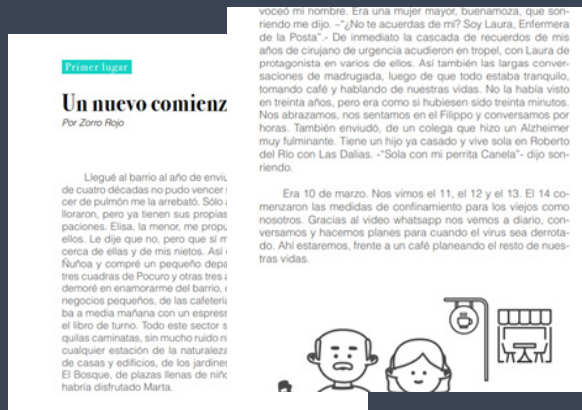


Figura 30: Cuento *Un nuevo comienzo*.
Fuente: Providencia en 400 palabras,
Departamento Adulto Mayor

Codificación

La codificación de datos es un procedimiento en el cual se segmenta y categoriza la información en función del significado que ésta tiene, en relación con los objetivos que guían la investigación. El propósito de codificar es “condensar” múltiples datos en subunidades más pequeñas, para permitir su posterior análisis (Gil & Cano, 2010).

Este proceso fue aplicado a las entrevistas semiestructuradas, con el fin de encontrar elementos comunes. Cada contenido encontrado fue categorizado y luego, usando la metodología de **código abierto**, es decir, analizando línea por línea cada transcripción, se identificaron códigos para cada categorización (Glaser & Holton, 2004).

- Menciona que dejar de trabajar trajo consecuencias negativas
- Menciona que utiliza su tiempo libre en sí mismo
- Menciona tener responsabilidades que limitan su participación en talleres
- Menciona interés en participar en actividades que permitan recreación y vida social
- Menciona que vive acompañado
- Menciona uso de servicios relacionados con entretención y aprendizaje
- Menciona que no haría ningún cambio o mejora en la comuna
- Menciona no utilizar redes sociales (sólo llamados telefónicos)

Entrevistado 1	●	●	●	●	●	●
Entrevistado 2	●	●	●	●	●	●
Entrevistado 3	●	●	●	●	●	●
Entrevistado 4	●	●	●	●	●	●
Entrevistado 5	●	●	●	●	●	●
Entrevistado 6	●	●	●	●	●	●

Figura 31: Extracto proceso de categorización de entrevistas.
Fuente: elaboración propia.

Una vez que tenemos las categorías, procedemos a la codificación, para lo cual sintetizamos cada categoría en un concepto, mediante un análisis interpretativo. Estos conceptos (códigos) son utilizados posteriormente para la creación de los arquetipos.

Personas

Una *persona* es un individuo ficticio, que se crea con la finalidad de describir de manera detallada a un usuario típico y representar a un grupo de individuos que serán los beneficiarios finales de la solución propuesta (Baxter & Courage, 2005). Para cada *persona* o arquetipo también se define un escenario, el cual es una historia que describe el comportamiento de éste en una situación específica.

Siguiendo con la codificación, una vez que tenemos definidos los códigos, agrupamos aquellos que son opuestos frente a una misma característica y creamos un “rango” cuyos extremos son estos códigos agrupados. En este rango se posiciona a cada entrevistado según su cercanía a uno de los extremos, dependiendo de lo interpretado en sus respuestas (Goodwin, 2009). Estos rangos nos permiten simplificar el perfil de cada entrevistado de acuerdo con cada característica, las cuales fueron elegidas según su utilidad para la investigación.

Así, cuando todos los entrevistados están distribuidos entre todas las

características, se pueden observar *clusters* de individuos que se comportan de manera similar en al menos tres características, los cuales nos llevan a definir los arquetipos para representar tipos de usuarios identificables dentro de la población estudiada y que nos permiten conocer de mejor manera a ésta última.

Significado de una comuna amigable

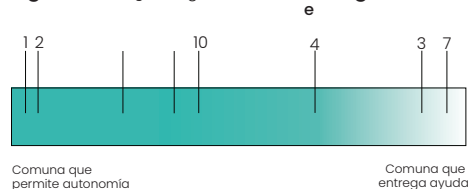


Figura 32: Ejemplo rango de codificación.
Fuente: elaboración propia.

Cecilia Chacón



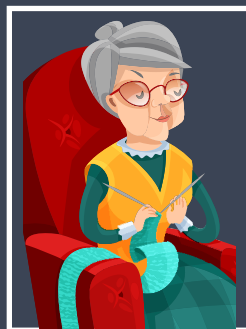
Edad: 64 años
UV: 7
Situación laboral: pensionada
Personas con que vive: hijos

Uso de redes sociales:

Bajo Medio Alto

Dejó de trabajar hace 2 años, desde entonces se ha dedicado a las tareas de su casa y a hacer actividad física. Asiste al taller de Gimnasia Activa en el Parque Inés de Suárez, del cual se enteró que existía cuando lo vio mientras paseaba por el parque. Le gusta vivir en Providencia porque tiene muchas áreas verdes, en su tiempo libre le gusta ir a la biblioteca, por lo que renueva su Tarjeta Vecino cada 2 años. Para comunicarse ocupa *Whatsapp*, *Facebook* y correo electrónico, este último lo revisa una que otra vez.

Mirna Díaz



Edad: 83 años
UV: 14
Situación laboral: dueña de casa
Personas con que vive: esposo
Uso de redes sociales:

Bajo Medio Alto

Es dueña de casa desde siempre, en su tiempo libre le gusta ver televisión y leer. Tiene Tarjeta Vecino, pero no sabe que debe renovarse cada 2 años, la sacó para poder comprar medicamentos en la Farmacia Comunitaria, ya que tiene hipertensión, pero no ha participado en los Espacios Mayores y tampoco en las Plazas Activas porque ninguna le queda tan cerca como le gustaría. Le gustaría participar en actividades de entretenimiento y turismo para hacer algo diferente. Además, le encanta vivir en Providencia porque todos los servicios básicos quedan cerca, así que puede ir caminando. Sólo utiliza el teléfono para llamar y vive con su esposo en la UV14.

María Isabel Bastías



Edad: 70 años
UV: 5
Situación laboral: pensionada
Personas con que vive: vive sola

Uso de redes sociales:

Bajo Medio Alto

Era parvularia y hoy es pensionada. Desde que jubiló se ha dedicado a cuidar a su nieta de lunes a viernes y le encanta llevarla a la Plaza Loreto Cousiño, donde además se sientan a mirar la clase de gimnasia, en la cual algún día espera poder participar. Nunca ha utilizado alguno de los servicios de la comuna, tampoco tiene Tarjeta Vecino pues no sabe qué es ni para qué sirve. Dice que le encanta vivir en Providencia porque es muy limpio y los barrios son muy lindos. Utiliza redes sociales como *Whatsapp*, *Facebook* e *Instagram* y le encanta hablar por teléfono.

Julio Ortúzar



Edad: 67 años
 UV: 12
 Situación laboral:
 trabajando
 Personas con que vive:
 esposa, hijo y nietos.
 Uso de redes sociales:



Aún trabaja en la misma empresa de hace 20 años, tiempo en el cual siempre ha vivido en Providencia junto a su esposa, hijo y nietos. No tiene Tarjeta Vecino porque no sabe para qué podría servirle. Nunca ha ocupado algún servicio como la Farmacia Comunitaria o la Biblioteca y tampoco participa en algún taller o actividad de la municipalidad, porque no tiene tiempo libre durante la semana. Le gusta la comuna porque es tranquila y porque funciona bien administrativamente. Sólo utiliza celular para llamar y hablar por Whatsapp.

Pablo Zúñiga



Edad: 55 años
 UV: 10
 Situación laboral:
 trabajando
 Personas con que vive:
 esposa e hijos
 Uso de redes sociales:



Tiene una percepción de la tercera edad relacionada con el abandono y la soledad, es por esto que cree que una comuna amigable con las personas mayores es aquella que no los deja solos y les otorga compañía. Para él, un envejecimiento positivo es aquel en el que se llega en buenas condiciones físicas y psicológicas a la tercera edad, por lo cual se preocupa de hacer actividad física en su tiempo libre y de pasear con su hijo. Le interesa participar en actividades de la municipalidad del área física cuando cumpla 60 años, es activo en redes sociales como *Whatsapp*, *Facebook* y *Twitter*, y no tiene Tarjeta Vecino porque no sabe para qué sirve.

Insights

Luego de analizar el proceso investigativo en profundidad, y con las *personas* definidas, se mencionarán a continuación los principales descubrimientos encontrados, que nos guiarán para definir las direcciones de innovación:

1) La participación de personas mayores entre 60 y 69 años, **es muy baja** en comparación a la proporción de personas +60 que hay en Providencia dentro de este intervalo de edad.

2) Sólo 3.773 mujeres y 431 hombres tienen Tarjeta Vecino y están inscritos en algún taller. Lo que equivale al 20,676% y al 4,02% de la población total para cada género, respectivamente. Por lo que, se observa un gran problema de participación, especialmente en la participación masculina.

3) Lo más rescatado por las personas +60 entrevistadas durante las actividades de Plazas Activas, *Trekking* y Caminatas Urbanas, es la posibilidad de estar en contacto con la naturaleza, a la vez que se mantienen activas. Antes de la pandemia, lo más utilizado para actividades de tercera edad, eran los Espacios Mayores, los cuales son lugares cerrados. Estos últimos fueron creados para que las personas mayores tuviesen un lugar para reunirse y mantenerse

activos, pero no están diseñados infraestructuralmente para ellos.

4) Para las personas mayores, la ventaja de asistir a las caminatas y *trekking*, es poder conversar con los demás participantes y con la profesora, además de aprender cosas nuevas y poder tomar fotografías, mientras se mejora el estado físico caminando.

5) Aquellas personas mayores que no utilizan las redes sociales para informarse de los panoramas de la municipalidad, se enteraban de la realización de una actividad sólo cuando tenían la suerte de encontrarse con el grupo en el parque, cerro o el lugar donde se llevara a cabo. Además, se llevaban una grata sorpresa al saber que eran talleres gratuitos y exclusivos para la tercera edad.

6) Debido a que en la tercera edad se frecuenta la ingesta de medicamentos, el uso de la **Farmacia Comunitaria** es un servicio útil transversalmente a esta población. Para poder comprar en ella, es necesaria la obtención de la **Tarjeta Vecino**, por lo cual llama la atención que al menos 5.000 personas mayores aún no la tengan. Además, es importante difundir información como: posibilidad de que un tercero compre medicamentos para un vecino mayor y facilidad para comprar medicamentos que cuestan sobre 100.000 pesos en el mercado.

7) Llama la atención la gran cantidad de personas mayores, en su mayoría mujeres, que deben **cuidar de sus nietos**, y que se ubican alrededor de las clases de Plazas Activas para poder observar al grupo. Además, al hablar con éstas, el **100% tenía interés en poder participar** alguna vez en estas actividades.

8) Tanto la Consulta Comunal como la Encuesta de Tecnología, muestran que la cantidad de personas que utilizan su correo electrónico no es representativa del número de correos que fueron enviados. Es decir, **el correo electrónico no es la mejor vía para realizar encuestas e invitaciones, ni para dar información** acerca de la municipalidad a las personas +60. Además, la Caminata Urbana del 13 de enero de 2021 demostró lo efectiva de la **comunicación telefónica** para invitar a las personas mayores a participar.

9) Las actividades de mayor interés para realizar en modalidad online, por parte de los adultos mayores, son los **Seminarios o Conversatorios, Charlas y Talleres o Cursos**; en temas de **Manualidades, Jardinería y Tecnología**. No hay interés en realizar actividad física online (Encuesta de Tecnología). En modalidad presencial, las actividades de mayor interés son **Paseos por el día, Caminata en grupo y Baile entretenido**.

10) De acuerdo con la Encuesta de Tecnología, los adultos mayores no fidelizados, prefieren participar en talleres en **horarios durante la tarde**, y de los fidelizados, un 39% también prefiere esta jornada. Lo mismo puede observarse en la Consulta Comunal, donde un 55% de los adultos mayores prefiere participar en un **horario posterior a las 15:00 y/o en fin de semana**. Además, de la oferta de talleres (antes de la pandemia) solo un 15% se imparte en jornada PM y, en contexto de pandemia, sólo se ofrece 1 Caminata Urbana los miércoles a las 18:00 horas.

11) La participación de hombres mayores en el concurso de cuentos es muy superior en comparación con su participación en talleres de las cinco áreas conocidas..

12) Muchas personas mayores, se devolvían a sus hogares en auto o solicitaban un taxi o *Uber* luego de una actividad física. Esto ocurría principalmente después de una Caminata Urbana o del *Trekking* al Cerro San Cristóbal, puesto que el recorrido de las caminatas va cambiando y, por lo tanto, puede ser cerca o lejos de sus viviendas. Para el caso del *trekking*, el Cerro San Cristóbal está ubicado a un extremo del territorio de Providencia, por lo que es probable que quede a gran distancia de muchos participantes. Además, el transporte público queda distante de la salida del cerro si se realiza a pie.

Esto no ocurría tan notoriamente en las Plazas Activas, ya que los participantes solían ser vecinos del parque o plaza, por lo que podían regresar a pie.

13) Si observamos el mapa de Unidades Vecinales, Espacios Mayores y áreas verdes donde se está realizando un taller de Plazas Activas para personas mayores, podemos notar una gran distancia para que los residentes de las UV14 y UV15 puedan asistir a una de estas actividades. Además, si bien hay Unidades Vecinales cercanas a otras que tienen una actividad de Plazas Activas, debemos considerar que la movilización de algunas personas mayores es reducida, que tienen temor de exponerse a largos trayectos y al transporte público por el Covid-19, entre otros factores.



Figura 33: Mapa Unidades Vecinales, Espacios Mayores y Plazas Activas.
Fuente: providencia.cl, con edición propia.

Oportunidades y propuestas

Oportunidades

Para poder llegar a más adultos mayores que participen en las actividades ofrecidas por la municipalidad, se debe tener en consideración que la diversidad dentro de la tercera edad aumenta con la edad (OMS, 2007). Así mismo, a lo largo de la investigación, logramos observar las diferencias entre cada tramo etario, en elementos como: los tópicos con los que se relacionaban cada uno de los requerimientos solicitados a la OAVI, el hecho de que la consulta comunal enviada por correo electrónico haya sido respondida en su mayoría por adultos mayores de entre 60 y 74 años, entre otras cosas. Debido a esto, las *personas* definidas son también representativas de un rango de edad y las oportunidades están creadas para cumplir con las necesidades de cada una.

1) Acercar a las personas mayores que quieren participar en actividades ofrecidas por la municipalidad pero que viven lejos de los lugares donde se realizan, para poder abarcar a todos los residentes de tercera edad del territorio de la comuna de Providencia, ampliando la cantidad de personas +60 que pueden acceder a un envejecimiento activo.

En el mapa de Unidades Vecinales, Espacios Mayores y Plazas Activas (Figura X), se puede observar que la Plaza Activa más cercana a

algunas UV, sigue siendo un lugar distante para ser recorrido a pie. Además, luego de caminar por la ciudad o subir el Cerro San Cristóbal, los adultos mayores están cansados para volver a sus hogares caminando. Con esta observación y con la definición del arquetipo de Mirna Díaz, surge la oportunidad de evitar que estas situaciones sean limitantes para la participación de las personas mayores, sobre todo cuando estuvieron encerrados durante meses por la pandemia.

<<Propuestas>>

- Ampliación Plazas Activas: ampliar la red de Plazas Activas con actividades para adultos mayores, en áreas verdes que no están siendo utilizadas para esto, por ejemplo, el Parque Bustamante.
- Bus AM: bus gratuito para adultos mayores, tal como existe en la comuna de Renca, en este caso para trasladar a las personas mayores desde sus hogares hacia las diversas actividades y talleres realizándose dentro de la comuna.



Figura 34: Bus gratuito tercera edad, comuna de Renca.
Fuente: municipalidad de Renca.

- Taxi seguro: en la investigación realizada el 2020, se sugirió el establecimiento de paraderos de taxis que fuesen seguros y más económicos para la tercera edad. Para esta propuesta, se retoma esta idea, pero se vincula su funcionamiento al programa de actividades para personas mayores. Estos taxis deberán estar informados de los horarios de término de los talleres para esperar a los participantes a la salida de éstos y hacer la vuelta a casa más rápida y sencilla. Por ejemplo, contar con Taxi Seguro a la salida del Cerro San Cristóbal, luego de la actividad de *trekking* al cerro.

2) Adecuar los horarios de las actividades para personas mayores, a aquellos que aún trabajan y a los que utilizan gran parte de su tiempo en labores domésticas, para que puedan participar en las actividades ofrecidas por la municipalidad, y así mantener su actividad no sólo en el ámbito laboral, sino también en el ámbito físico, psicológico y social.

Tanto la Encuesta Tecnológica como la Consulta comunal, indicaron que existía un gran grupo de personas +60 que preferían realizar actividades en horario P.M. Además, en diversas entrevistas a personas mayores que aún se encontraban en etapa laboral, se mencionaba que una de las razones para no participar en los talleres, era su horario de trabajo. Tal es el caso del arquetipo de Julio Ortúzar.

El hecho de trabajar no asegura la actividad física suficiente para ser saludable, como tampoco asegura los espacios de distensión y vida social, incluso algunos de los entrevistados que habían dejado de trabajar mencionaban consecuencias negativas de ello, puesto que pasaban más tiempo en sus casas. Debido a esto, es importante invitar a este grupo de adultos mayores a mantenerse activos durante y después de su etapa laboral.

<<Propuestas>>

- Ampliación horario Plazas Activas: realizar clases de Plazas Activas en horario de mañana (9:00 – 14:00) y en horario de tarde (15:00 – 20:00) durante los días de semana, y sólo en horario de mañana los fines de semana. De lunes a viernes, se sugiere repetir la misma clase en ambos horarios, para asegurar que un mismo vecino mayor no utilice un cupo en ambas jornadas. Además, se propone mantener las Plazas Activas durante todo el año, de manera simultánea con los Espacios Mayores, mientras las condiciones climáticas lo permitan, para expandir la capacidad de recibir a más personas mayores.

- Ampliación talleres Espacios Mayores: aumentar la cantidad de talleres que se realizan en horario P.M. en los Espacios Mayores, hasta igualar la cantidad que se realiza en horario A.M. Para esta propuesta, además, se sugiere modificar la infraestructura de los

Espacios Mayores para adecuarlos a las personas de tercera edad que no poseen las condiciones de movilidad adecuadas para, por ejemplo, subir las escaleras.

3) Facilitar la participación de las personas mayores que deben cuidar de sus nietos, hijos, mascotas e incluso de otros adultos mayores, en programas exclusivos para tercera edad, para no retrasar su envejecimiento activo hasta el momento en que se acaben sus responsabilidades de cuidadores.

Esta oportunidad surge a partir del arquetipo de María Isabel Bastías, y tiene el objetivo de lograr que aquellas adultas mayores que son abuelas y que tienen la responsabilidad de cuidar a sus nietos, también puedan participar en las actividades para personas +60. Esto porque, casi el 100% de este tipo de entrevistadas, mostraron tener interés en participar, pero que solo podrían hacerlo cuando sus nietos ya no requieran de sus cuidados. Si bien los paseos al parque son beneficiosos por la caminata, estas adultas mayores pierden la posibilidad de entablar relaciones y conversaciones con otras personas de tercera edad.

Esto también es aplicable a una realidad conocida pero que no fue abordada en esta investigación, de la existencia de personas mayores que deben cuidar de otros individuos de tercera edad.

<<Propuestas>>

- Envejecimiento activo en familia: crear actividades que estén pensadas para que las personas mayores puedan participar en conjunto con sus nietos, tales como Baile entretenido y Pintura en familia, para permitir que tanto las personas +60, como los niños, puedan compartir con otros individuos de su mismo grupo etario.

- “Cachupín +60”: crear instancias para que los adultos mayores que pasean a sus perros en plazas y parques puedan compartir con otros individuos de tercera edad que tienen la misma responsabilidad, para fomentar su vida social y la asociatividad entre ellos.

- “El Respiro”: replicar el programa que se realiza en la Municipalidad de Las Condes, llamado El Respiro, el cual consiste en ofrecer una cuidadora a los vecinos que dejan de lado sus actividades y no favorecen su envejecimiento activo, por cuidar a un familiar +60 dependiente.

4) Promover el uso de áreas verdes y el aprendizaje en torno a temas de jardinería y botánica, durante los programas de actividades de tercera edad, para satisfacer el interés unánime de las personas mayores de estar en contacto con la naturaleza.

La pandemia ha forzado a que las actividades deban realizarse al aire libre, lo cual más que ser una

alternativa a los Espacios Mayores, es una opción que todas las personas mayores agradecen. Si bien es común ver grupos de individuos realizando actividad física en plazas y parques, la novedad de realizar talleres de pintura y de uso de celular en estas áreas verdes ha sido bien recibida por las personas de tercera edad. También, se ha podido observar el interés de las personas +60 en realizar talleres de jardinería, incluso en modalidad online, y el goce de éstos al aprender sobre una nueva especie de árbol y semilla en cada *trekking* al cerro.

Esto se relaciona con el concepto de Biofilia, utilizado por Erich Fromm, para referirse a la “necesidad de los seres humanos de conectarnos con la naturaleza, con la vida animal o vegetal” (Eckard, 2006). Existe el llamado Síndrome por déficit de Naturaleza, el cual manifiesta sus consecuencias sobre todo en la salud mental y para sanarlo se recomiendan las excursiones por parques bonitos y la actividad física al aire libre (Zucchetti, A. 2021). Debido a esto, este tipo de actividades deben ser permanentes y no sólo fomentadas por la época de pandemia.

<<Propuestas>>

- “Huerta Pro”: construir una huerta que funcione como espacio de la

comuna para poder realizar talleres y clases de jardinería, sustentabilidad y compost, con jornadas dedicadas exclusivamente a las personas +60.

- “Mente Pro” al aire libre: si bien el taller de Mente Pro se estuvo realizando en modalidad online, su público fue bajo en comparación a la gente que está interesada en este taller. Por esto, se propone llevar este taller del área de Psicología al aire libre, tal como se realizó con los talleres de pintura y de uso de celular.

- Bio-Caminatas: debido al interés por conocer nuevas especies de plantas en las Caminatas Urbanas y Trekking al Cerro San Cristóbal, se propone la creación de caminatas cuyo objetivo principal sea el aprendizaje en las flores, árboles y semillas que puedan observarse en el trayecto, para lograr motivar a más personas mayores a caminar.

5) Mejorar la comunicación e invitaciones desde la municipalidad hacia las personas +60, para que todos estén enterados de las actividades que se están realizando y asistan a la que mejor responda a sus intereses.

“Ingrediente secreto de la longevidad: vivir junto a zonas verdes”

Ana Zucchetti,

Seminario: Ciudades amigables y Sostenibilidad.

Esta oportunidad surge a partir de los insights 7 y 10, en conjunto con el arquetipo de Cecilia Chacón. El *insight* 7 hace referencia a las personas mayores que se enteraban de la existencia de un taller mediante la observación directa de éste y el *insight* 10 menciona la baja respuesta de encuestas enviadas por correo electrónico y la efectiva respuesta a la invitación vía telefónica, a participar de las caminatas urbanas. Si además, agregamos que la población de tercera edad no es homogénea, y que, por lo tanto, no es posible identificar un conjunto de redes sociales utilizadas por cada rango etario de este grupo, se hace necesaria una mejora de la comunicación a nivel global de los residentes de Providencia.

Esta oportunidad es importante, ya que constituye el medio por el cual las personas mayores pueden informarse de los servicios, talleres y programas a los que pueden acceder, cómo pueden hacerlo y en qué horarios, con el objetivo de poder mantenerse activos durante los aproximadamente 30 años que puede durar la tercera edad.

<<Propuestas>>

- Diversificación de vías de contacto: incluir en las bases de datos de las personas mayores que hay en la comuna, el medio por el cual les gustaría ser informados acerca de lo que se esté haciendo en la comuna. De esta forma se asegura el envío de

correos únicamente a aquellos que revisan el buzón con frecuencia y se podría estudiar la posibilidad de volver a repartir revistas de la municipalidad, esta vez sólo a las personas mayores que indicaron preferir este medio.

- Aplicación Soy Pro: puesto que la mayoría de los adultos mayores utilizan el celular como dispositivo de comunicación y navegación, se propone la creación de una aplicación exclusiva para entregar información sobre la municipalidad. Tendría la ventaja de ser más personalizada para los vecinos que utilizar Facebook o Instagram, de más fácil acceso y navegación que la página web de la municipalidad, y con la posibilidad de añadir funcionalidades útiles y de interés para los adultos mayores, por ejemplo, un botón de emergencias y un contador de pasos diarios.

6) Visibilizar los beneficios que han tenido las personas +60 que han utilizado la Farmacia Comunitaria e informar acerca de las facilidades que ésta ofrece, para fomentar la obtención de la Tarjeta Vecino en el grupo de tercera edad y aprovechar esta instancia para invitarles a participar de las actividades que la municipalidad ofrece.

Las personas mayores que hay en las bases de datos del Departamento Adulto Mayor, corresponden a aquellos que poseen Tarjeta Vecino, y actualmente, el único servicio que

tiene como requisito la obtención de ésta, es la Farmacia Comunitaria. Debido a la importancia de tener el registro de todas las personas mayores que residen en Providencia, para poder hacerles llegar todo tipo de ayudas e invitaciones, surge la oportunidad de lograr que más personas de tercera edad obtengan la tarjeta, para lo cual se sugiere dar a conocer los beneficios que han conseguido los adultos mayores al utilizarla en la Farmacia Comunitaria.

<<Propuestas>>

- Difusión Farmacia Comunitaria: se propone crear afiches u otros elementos de difusión que muestren (1) beneficios económicos que ha traído para los vecinos +60 el uso de la Farmacia Comunitaria y (2) Necesidad de tener Tarjeta Vecino para acceder a los medicamentos en la Farmacia comunitaria.

7) Promover el establecimiento permanente de programas y/o concursos que permitan explorar los talentos de la población de tercera edad, para motivar la participación de más hombres mayores en actividades impartidas por la municipalidad, y en las cuales utilicen su Tarjeta Vecino.

La baja participación de adultos mayores hombres en comparación a las mujeres en talleres de todas las áreas, es un problema preocupante, puesto que éstas últimas han llegado

a constituir el 100% en algunas actividades, principalmente del área Física. Sin embargo, en las plazas y parques se logró observar hombres mayores realizando actividad física por su cuenta, como trotar o andar en bicicleta. Además, el concurso de cuentos, evidenció un gran interés por parte de los hombres de tercera edad, llegando a ser incluso más que las mujeres.

Debido a esto, y con el objetivo de lograr que más personas mayores participen en actividades de la municipalidad, surge la oportunidad de realizar este tipo de instancias (concursos) de manera fija, tal como se tiene un calendario fijo y establecido de talleres en los Espacios Mayores, en distintos ámbitos como Literatura o Deportes, para motivar la participación de nuevos adultos mayores de acuerdo a su ámbito de interés.

<<Propuestas>>

- Concursos de literatura: mantener el concurso de cuentos “Providencia en 400 palabras” y realizarlo una vez al año, cambiando la temática principal en cada versión. Además, incluir otros textos literarios como poesías y décimas.

*En la primera versión el tema fue la pandemia del coronavirus

- Carreras/cicletadas +60: realizar carreras y cicletadas exclusivas para las personas mayores, para atraer

a aquellos que hacen este tipo de actividad física por su propia cuenta.

8) Establecer un vínculo entre la municipalidad y la población de residentes entre 50 y 59 años, que permita conocer los intereses y hábitos de este grupo, para crear con anticipación talleres y actividades de acuerdo con éstos y así asegurar la participación de éstos una vez cumplidos los 60 años, con el objetivo de embarcarlos en un envejecimiento activo de manera temprana.

La información expuesta en esta investigación, mostró que la participación de personas mayores entre 60 y 69 años, es baja en comparación a la cantidad de individuos de este grupo etario, dentro de la población total; lo cual puede deberse a diversos factores, como por ejemplo la etapa laboral. También, las entrevistas a los próximos adultos mayores indicaron que hay un interés por participar en actividades para tercera edad una vez cumplidos los 60 años, pero que no sabían qué era ni para qué servía la Tarjeta Vecino. Éstas y otras observaciones llevaron a la definición del arquetipo de Pablo Zúñiga.

Dado que estos individuos serán el público objetivo de las actividades ofrecidas por el Departamento Adulto Mayor en un futuro cercano, se podría aprovechar el conocimiento de sus intereses, hábitos y manejo de redes

sociales, para determinar la creación de actividades y talleres acorde a ellos. Además, se les podría informar acerca de la obtención de la Tarjeta Vecino y de su utilidad en la Farmacia Comunitaria con anticipación. De esta manera se establecería la imagen de una comuna que fomenta el envejecimiento activo, ya que este es un proceso que no inicia en los 60 años, sino que dura toda la vida.

<<Propuestas>>

- Los 50's: programa destinado a los vecinos de entre 50 y 59 años, que los mantenga informados sobre los panoramas que se estén realizando en la comuna y los invite a mantenerse activos antes de llegar a la tercera edad, con diversas actividades o talleres, y a obtener la Tarjeta Vecino.



Figura 35: Carrera de personas +60.
Fuente: Homecare.

Errores en el proceso

Debido a que durante la investigación nos encontrábamos en medio de una pandemia, fue difícil acceder a vecinos de barrios donde no había Plazas Activas para personas mayores. También, hay una gran parte de personas +60 que no fue representada, la cual corresponde a aquellos que aún se mantienen encerrados en sus hogares.

Las salidas a terreno fueron limitadas por el calendario de vacunación contra el Covid-19, ya que los primeros en vacunarse durante todo febrero y los primeros días de marzo, eran precisamente las personas mayores. Además, todos los esfuerzos de la municipalidad estaban puestos en un 100% en este proceso. Esta situación fue la razón por la cual la cantidad de entrevistados de entre 50 y 59 años, fue muy baja; lo cual se intentó mejorar enviando la entrevista mediante un cuestionario online, pero se prefirió no interferir en el foco del proceso sanitario.

Para cada entrevista había que ser muy cuidadoso de no sobrepasar el distanciamiento social, incluso en más de una ocasión las personas mayores preferían no responder a las entrevistas, por el temor a la proximidad, situación que también

perjudicó la cantidad de entrevistados.

Un posible problema en la información entregada, es que la base de datos de las personas mayores fue la misma utilizada el 2020 en el informe *Personas +60 y hábitos de actividad física, deportes y uso de tiempo libre en la comuna de Providencia*, es decir, los datos podrían no estar actualizados, puesto que ha pasado un año desde esa investigación.



Figura 36: Leyenda de árboles, Parque Inés de Suárez.
Fuente: fuente propia.

A futuro

Dado que en contextos donde no hay pandemia, igualmente hay un grupo de adultos mayores que no salen de sus casas, es importante investigar en este grupo y estudiar las posibilidades de acompañarlos o hacer que se mantengan activos con material online. Si bien, las encuestas mostraron un bajo interés por realizar actividad física en esta modalidad, la cantidad de respuestas no fue representativa y tampoco

se incluyeron entrevistas de este grupo de personas mayores en el proceso investigativo.

También se recomienda la indagación en el grupo de personas entre 50 y 59 años, ya que son el potencial público de las futuras actividades para personas mayores y esto contribuiría a una consciencia temprana acerca del envejecimiento activo. De esta manera se buscaría erradicar la percepción negativa que se tiene de la tercera edad, al poner la preocupación por mantenerse activos y saludables desde antes de cumplir los 60 años.

Por último, se recomienda un análisis de la factibilidad de cada propuesta, para su posible implementación si se estima conveniente. Éstas pueden ser modificadas y planificadas con mayor detalle, para ser puestas a prueba y observar cómo responde la población de tercera edad a estas nuevas actividades y espacios para desarrollar su envejecimiento activo.

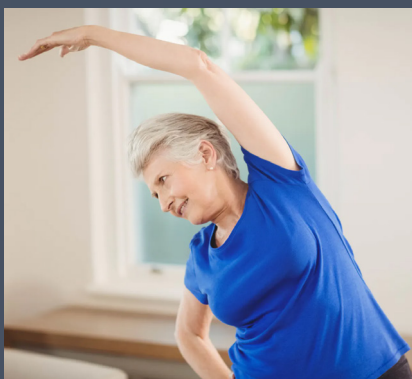


Figura 37: Persona mayor y ejercicio en casa.
Fuente: The Conversation.

Referencias

Ayala, J. & Smith, G. Personas +60 y hábitos de actividad física, deportes y uso de tiempo libre en la comuna de Providencia.

Baxter, K., Courage, C. (2005). *Understanding Your Users: A Practical Guide to User Requirements Methods, Tools, and Techniques*.

1° Concurso Providencia en 400 Palabras, 60 Años (concurso: 2020). Santiago: Departamento Adulto Mayor, Municipalidad de Providencia.

Eckardt, M. (2006). *From my concept to Biofilia*, pp. 1 – 6. California, Estados Unidos.

Encuesta uso y acceso tecnológico e intereses (encuesta: 11-22 de septiembre de 2020). Santiago: Departamento Adulto Mayor, Municipalidad de Providencia.

Envejecimiento activo, mejor vida en la tercera edad. Entrevista con el doctor Víctor Manuel Mendoza Núñez, jefe de la Unidad de Investigación en Gerontología de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Publicada por saludymedicinas.com.mx.

Gil, T., Cano, A. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: concepto y características. *Nure Investigación*, 1(44), 1 – 4.

Glaser, B., Holton, J. (2004). *Remodeling Grounded Theory*. *Qualitative Market, Media and Opinion Research*, 5(2).

Goodwin, K. (2011). *Designing for the digital age: How to create human-centered products and services*. John Wiley & Sons.

INE. (2017). *Censo de Población y Viviendas 2017*. Santiago: Instituto Nacional de Estadística.

Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (asamblea, 8-12 de abril de 2002). Nueva York: Naciones Unidas.

Martínez Sánchez, Miguel (25 de octubre de 2016). «20 años de Envejecimiento Activo, una visión optimista de la vejez». *Apuntes de Demografía*. CSIC. ApdD. Consultado el 26 de octubre de 2016.

Piñeiro, E. REVISTA SAN GREGORIO, 2015, NÚMERO ESPECIAL 1, METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, (80-89), ISSN 1390-7247

Seminario internacional: Ciudades Amigables y Sostenibilidad (seminario, 25 de enero de 2021). Santiago: Asociación Chile de Municipios..

Schrauf, R. & Sanchez, J. (2008). Using Freelisting to Identify, Assess, and Characterize Age Differences in Shared Cultural Domains. *The Journals of Gerontology: Series B*, 63, S385–S393. doi: <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.S385>

Trindade, A. *Técnicas y estrategias en la investigación cualitativa*, capítulo 2: Entrevistando en investigación cualitativa y los imprevistos en el trabajo de campo: de la entrevista semiestructurada a la entrevista no estructurada. 1ª edición adaptada. La Plata: Universidad de La Plata, 2016. Libro digital, PDF.

