

# Participación en espacios culturales municipales y bienestar psicológico en adultos mayores

Un estudio cualitativo en el Municipio de San Miguel

**Estudiante: Victoria Anza Grieben**

**Legajo: 29284**

**Directora: Viviana Edith Scabone**

**Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología**

**2026**

---

**FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN**  
**PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL**  
**INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD**

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

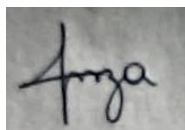
Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [25-03-2026]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: San Miguel, 25-03-2026

Firma y aclaración del autor: Victoria Anza Grieben



# Índice

<b>RESUMEN .....</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
PLANTEO DEL PROBLEMA .....	4
DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO .....	5
JUSTIFICACIÓN .....	6
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN .....	6
OBJETIVOS.....	7
<b>ESTADO DEL ARTE .....</b>	<b>8</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>14</b>
ADULTO MAYOR.....	14
ENVEJECIMIENTO ACTIVO .....	16
ESPACIOS CULTURALES MUNICIPALES.....	21
BIENESTAR PSICOLÓGICO .....	25
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS MAYORES.....	27
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>30</b>
POBLACIÓN .....	30
TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	31
PROCEDIMIENTO.....	31
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>52</b>
<b>CONCLUSIÓN.....</b>	<b>57</b>
<b>APORTES Y CONTRIBUCIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>60</b>
<b>LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>61</b>
<b>PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>62</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>70</b>

## Resumen

El presente trabajo final integrador tuvo por objetivo analizar la percepción de adultos mayores, pertenecientes al Municipio de San Miguel, Buenos Aires, Argentina, respecto al efecto que produce la participación en espacios culturales municipales en su bienestar psicológico; para esto, se realizó un estudio cualitativo, mediante entrevistas semiestructuradas a 15 adultos mayores, entre los 60 y 87 años. Los resultados revelaron una mayor participación femenina y la presencia de múltiples motivaciones para acceder a los mismos, que combinan condiciones personales, emocionales y contextuales como la jubilación y el tiempo libre, la búsqueda de compañía, el interés por adquirir nuevos conocimientos, la necesidad de afrontar situaciones de pérdida, el deseo de posicionarse en nuevos roles y el intento activo por preservar la salud cognitiva y física. Así mismo, la participación es percibida como una experiencia positiva por su impacto en el bienestar, particularmente en el fortalecimiento de vínculos sociales; contención; adquisición de nuevas habilidades; cambios en la autoimagen; capacidad establecer rutinas y compromisos; ocupar un rol influyente en un grupo; mejoras en el estado de ánimo, disminución de sentimientos de soledad y conductas de aislamiento y la construcción de nuevos proyectos. Por último, se identificaron como facilitadores para acceder a estos espacios, la cercanía geográfica, la autonomía en el traslado, el acompañamiento, el trato respetuoso de los coordinadores y del grupo y la variedad de propuestas. Como desafíos se mencionan dificultades de movilidad, condiciones climáticas, el estado del espacio público y factores personales como problemas de salud, duelos o responsabilidades familiares.

**Palabras clave:** Adulto mayor. Bienestar psicológico. Espacios culturales municipales. Envejecimiento activo. Participación.

## Introducción

### Planteo del Problema

San Miguel es una ciudad ubicada en la Provincia de Buenos Aires, zona noroeste, Argentina. De acuerdo con el último Censo de Población, en 2022 esta localidad tenía 328,776 habitantes: 169,866 mujeres y 158,910 hombres, equivaliendo así el 1.9% de la población total de la Provincia de Buenos Aires en dicho año. Según estos datos, al momento de efectuarse el censo, el 15.4% del total de la población en San Miguel tenía más de 60 años, lo que equivale a un total de 50.665 adultos mayores, 29.265 mujeres (57.8%) y 21.400 hombres (42.2%), (Teleencuestas, 2022).

Por otra parte, informes realizados por el Observatorio Humanitario de la Cruz Roja Argentina en el año 2024, sobre una muestra de 1.164 adultos mayores, revelan que más del 65% de los mismos carece de acceso a servicios de salud mental. Esta organización diseñó y utilizó el Índice de Bienestar de los Adultos Mayores (IBAM), una herramienta que permite evaluar de manera integral las condiciones de vida de las personas mayores de 60 años, abarcando cinco dimensiones claves: alimentación, economía, salud, recreación y afecto. Los resultados demuestran que, en relación a su bienestar, los participantes alcanzaron un puntaje promedio de 4.9 sobre 10, en una escala donde 1 es bajo bienestar y 10 es alto bienestar, cifra que mostró un descenso respecto a los valores en años anteriores.

Asimismo, el 33% de los encuestados expresó sentirse solo u olvidado debido a pertenecer a la población adulta mayor, porcentaje que ha aumentado en comparación con los años 2021 y 2022, cuando esta percepción alcanzaba el 20%.

En lo que se refiere a la recreación, alimentación y trato social, el 41% de los encuestados afirmó que sus necesidades recreativas están “poco o nada satisfechas”, mismo porcentaje que el obtenido durante la pandemia en 2021. Y el 70.7% declara que no participa regularmente en talleres, cursos o actividades recreativas.

Las cifras mencionadas indican que los adultos mayores no solo enfrentan limitaciones en cuanto a su salud física, sino también profundas brechas en la atención psicológica, lo que agrava la vulnerabilidad emocional, genera aislamiento social y atenta contra sus derechos reconocidos (Gallardo y Cansler, 2024).

Por otro lado, según la OMS (2025), las investigaciones realizadas revelan que para el año 2030 una de cada seis personas tendrá 60 años o más, es decir que la esperanza de vida incrementa a través de los años.

La información revelada demuestra que los adultos mayores en Argentina enfrentan múltiples desafíos asociados al proceso de envejecimiento, entre ellos el aislamiento social, disminución de redes de apoyo, valoración exclusión de ciertos espacios, dificultades en el acceso a los servicios de salud mental y escasa participación en espacios comunitarios.

### **Delimitación del Objeto de Estudio**

La presente investigación propone conocer el efecto que produce la participación de adultos mayores, es decir toda persona mayor de 60 años (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020), en espacios culturales municipales, definidos como aquellos lugares físicos, con diversos grados de formalidad e institucionalización, donde se realizan con continuidad distintas actividades culturales (Ministerio de Cultura de la Nación, 2018), en relación a su bienestar

psicológico, considerado por Ryff (1989a) como un constructo complejo, multidimensional y dinámico, integrado por 6 dimensiones, la autoaceptación, las relaciones positivas con otros, el propósito en la vida, el crecimiento personal, el dominio del entorno y la autonomía.

Con esta finalidad, se utilizó un método cualitativo de corte descriptivo y transversal en el cual la recolección de datos se realizó mediante una entrevista semiestructurada.

### **Justificación**

La presente investigación resulta pertinente al abordar dos variables de gran relevancia en el campo de la psicología: la participación comunitaria y el bienestar psicológico en adultos mayores, una población que amerita ser objeto de estudio. Al conocer las experiencias de estas personas en los espacios culturales municipales en los que participan, los significados que les atribuyen y los beneficios psicológicos percibidos, es posible obtener un conocimiento integral respecto a las problemáticas que esta población enfrenta, los beneficios de la participación y el impacto que puede tener el vínculo social positivo y activo sobre su envejecimiento y bienestar general.

A su vez, se espera incentivar el establecimiento de políticas públicas que consideren la importancia de los espacios culturales como factores protectores de la salud y promotores del bienestar psicológico en adultos mayores.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo perciben los adultos mayores del Municipio de San Miguel el impacto de su participación en espacios culturales municipales sobre su bienestar psicológico?

## **Objetivos**

### **Objetivo general:**

Explorar la percepción de los adultos mayores respecto a la manera en que afecta la participación en espacios culturales municipales sobre su bienestar psicológico.

### **Objetivos específicos:**

- Describir las características sociodemográficas de la muestra.
- Conocer cuál es la elección de espacios culturales municipales realizada por adultos mayores del partido de San Miguel y en qué se fundamenta.
- Explorar los relatos personales de los adultos mayores sobre la influencia positiva que tiene la participación en espacios culturales sobre ellos.
- Identificar los desafíos y facilitadores que enfrentan los adultos mayores el acceso a los espacios culturales municipales.

## Estado del Arte

En principio, es pertinente mencionar que Talavera Zegarra (2022) llevó adelante un estudio con la finalidad de analizar la relación entre la conectividad social y las dimensiones de salud física y bienestar psicológico en adultos mayores pacientes del Hospital Militar Geriátrico (HMG), Perú. Para esto, utilizó una metodología cuantitativa, del tipo no experimental transversal y se formularon las siguientes hipótesis 1) mayor aislamiento social está asociado a menor nivel de salud física y 2) mayor aislamiento social está asociado a menor bienestar psicológico. Con la finalidad de comprobarlas o refutarlas, se aplicó una encuesta a 43 participantes, todos ellos adultos mayores que se atienden en consultorio externo y adultos mayores que viven en la residencia geriátrica del HMG. Los resultados demuestran que existe evidencia de la relación directa entre las dimensiones de la conectividad social y la salud física; así como entre las dimensiones de la conectividad social y del bienestar psicológico.

Además, Ruiz Hernández (2023) realizó una investigación cuyo fin fue dar respuesta a cuáles son las principales características de la participación y el consumo cultural de un grupo de personas mayores, específicamente de la comunidad denominada El Liceo, la cual forma parte de la Casa de Desarrollo del Adulto Mayor Celia Sánchez Manduley, en Cuba, durante el mes de marzo de 2024. Para esto, utilizó una metodología de tipo mixta, donde se recabaron datos mediante cuestionarios, sesiones grupales, observación y entrevistas individuales semiestructuradas. Los resultados más relevantes indicaron que tanto la participación como el acceso cultural a nivel barrial y en otras instituciones son limitados. No obstante, el consumo cultural es importante para la comunidad, especialmente el asociado a la asistencia a la Casa de Desarrollo, donde se abordan de manera integral las necesidades e intereses de los participantes,

entre ellos la expresión de problemas y preocupaciones, la atención y el reconocimiento. Así mismo, esta comunidad se muestra receptiva a transformaciones culturales y expresa una actitud resiliente y autónoma.

Asimismo, González Torralbo y Silva Villar (2024) desarrollaron un estudio de caso sobre las prácticas de cuidado comunitario realizadas por personas mayores que participaron en los clubes de la comuna de Peñalolén, Región Metropolitana de Chile. El objetivo de dicho estudio fue describir las experiencias y prácticas de cuidado expresadas en estos espacios sociales colectivos durante la pandemia de Covid-19 y en los meses posteriores, cuando las personas mayores comenzaron a reunirse nuevamente. Para ello, se efectuaron 32 entrevistas biográficas entre 2021 y 2022 en el marco de una investigación etnográfica y se realizaron observaciones sistemáticas en los hogares y clubes de personas mayores de la comuna. El análisis del material mostró que las redes de apoyo social y las prácticas de cuidado comunitario entre quienes participan en los clubes conforman un capital social y cultural que se activa en tiempos de crisis. Sin este capital, afrontar estos períodos de grandes dificultades sería mucho más desafiante.

Por otro lado, Santos (2024) concretó un estudio cualitativo, con un enfoque de diseño no experimental de naturaleza transversal, en el que realizó un total de 13 entrevistas, con la finalidad de examinar y evidenciar la influencia generada por la realización de actividades recreativas en el bienestar psicológico de los adultos mayores de entre 60 y 85 años, de ambos sexos, residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Los resultados revelaron que las actividades recreativas generan beneficios significativos en diversos aspectos del bienestar psicológico, como la interacción social, salud física y mental, disfrute general, autonomía y

aceptación de los cambios propios de esta etapa de la vida, por lo cual se concluyó que las mismas desempeñan un papel crucial en la promoción del envejecimiento activo. Se observaron también limitaciones en algunas participantes relacionadas con pérdidas significativas. Además, se identificaron diferencias de género, indicando que los hombres tienden a preferir actividades laborales como recreativas, mientras que las mujeres muestran una inclinación hacia actividades recreativas y la búsqueda de interacción social.

También, Chuquilla Fonseca y Rivero Pino (2024) estudiaron cómo los adultos mayores de la Fundación FATE en Santo Domingo, República Dominicana, perciben el impacto de las intervenciones comunitarias en su bienestar. Para esto, utilizaron una metodología cualitativa fenomenológica, mediante la cual se realizaron entrevistas semiestructuradas para explorar en profundidad las experiencias de los participantes en ocho dimensiones clave. Los resultados obtenidos indican que los adultos mayores consideran las actividades de FATE como espacios clave que mejoran su calidad de vida, fomentando bienestar físico, mental, cohesión social y apoyo emocional. Expresan la necesidad de ajustar actividades a sus capacidades y preferencias. Estas percepciones son clave para crear programas comunitarios que atiendan las necesidades de esta población en crecimiento. Este estudio contribuye al conocimiento académico y a la formulación de políticas para mejorar la vida de los adultos mayores en Ecuador.

En la misma línea, Lirio Castro, et al. (2024) realizaron un trabajo cuyo objetivo principal fue analizar el discurso de diferentes entidades que desarrollan procesos de innovación social con adultos mayores en la Comunidad de Madrid, España, en relación con la participación de estos. Para esto, efectuaron un estudio cualitativo, utilizando como método de recolección de datos seis entrevistas semiestructuradas a miembros de organizaciones, seleccionadas por su innovación y

por satisfacer necesidades comunitarias no atendidas por otras instituciones. Según las conclusiones, para brindar un buen servicio y respetar la dignidad de las personas mayores, es fundamental adoptar un enfoque de envejecimiento activo y combatir el edadismo; considerar la participación como un beneficio continuo a lo largo de la vida; crear espacios, recursos y programas que favorezcan una estructura organizativa más horizontal y, fundamentalmente, ver al adulto mayor no solo como receptor, sino también como contribuyente activo en la sociedad.

Por otra parte, Galarza Masabanda, et al. (2025), llevaron adelante un estudio cuyo objetivo fue analizar la participación del Adulto Mayor en espacios recreativos para fortalecer el derecho a la inclusión social con el programa “Mis Mejores años” de la parroquia Once de Noviembre, Ciudad de Latacunga, Provincia de Cotopaxi, Ecuador. El mismo contó con una metodología cualitativa, donde para recolectar datos se utilizaron entrevistas semi estructuradas, grupos focales y la observación de 80 personas que acudían regularmente al grupo, se seleccionó a 30 Adultos Mayores, con ellos se conformaron tres grupos focales, posterior a esta experiencia se designaron 10 perfiles para aplicar entrevistas individuales. Según los resultados, las actividades llevadas adelante en el programa tienen un impacto positivo en la vida diaria de los participantes. Se menciona que aportan nuevas destrezas, mejoran el estado de ánimo, brindan momentos de relajación y fomentan el aprendizaje. Esto indica que el programa proporciona beneficios tangibles y emocionales a los participantes, fortaleciendo su bienestar general.

Asimismo, la investigación llevada a cabo por Guerrero Garcete (2025) tuvo como objetivo principal analizar la relación entre el sentido de comunidad en el barrio, el bienestar psicológico y el bienestar social en residentes del barrio Dr. Ricardo Brugada (La Chacarita) de Asunción, Paraguay. El estudio, de naturaleza cuantitativa, no experimental, relacional y

transversal, involucró a una muestra de 120 personas de 18 a 74 años, seleccionados por muestreo no probabilístico de tipo intencional. Como criterio de inclusión se solicitó personas mayores de 18 años que participaron voluntariamente tras otorgar su consentimiento informado, sin distinción de sexo ni tiempo de residencia en el barrio estudiado. Los instrumentos utilizados para recopilar datos fueron la Escala de Sentido de Comunidad en el Barrio, la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) y la Escala de Bienestar Social. La investigación demostró que las tres variables tienden a aumentar o disminuir en el mismo sentido. Es decir, a mayor sentido de comunidad en el barrio, mayor bienestar psicológico y mayor bienestar social y viceversa.

De manera similar, Landaeta Mendoza (2025) presentó un estudio de tipo cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la autoestima y el bienestar psicológico en adultos mayores que participan en actividades tanto formativas como recreativas organizadas por el municipio de La Paz, Bolivia. La muestra fue compuesta por 69 adultos mayores, con una edad superior a los 60 años, residentes de dicho municipio, alfabetos, quienes participaron en actividades municipales durante los últimos dos años. Las herramientas utilizadas para recabar información incluyeron el Cuestionario de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Salud Mental de Goldberg y la prueba de correlación de Pearson. A través de estos instrumentos se concluyó que los adultos mayores participantes en actividades formativas y recreativas en el Municipio de La Paz con altos niveles de autoestima poseen una menor incidencia en la ansiedad y depresión, aunque este mismo no es un factor protector en ante trastornos emocionales, la participación en las actividades mencionadas constituye un factor positivo en el bienestar psicológico. También se descubrió que las mujeres

tienen una mayor participación en estas actividades lo cual puede estar relacionado con factores sociales y culturales.

Por último, Sossa Rojas (2025) indagó en su investigación sobre cómo las desigualdades en los entornos urbanos influyen en las emociones y en la realización de actividad física en personas mayores. Para ello, se realizó un estudio cualitativo, con un enfoque etnográfico, durante nueve meses, en las comunas de San Joaquín y Ñuñoa, Santiago de Chile, Chile, donde se recolectaron datos a través de notas de campo, observaciones y entrevistas, mediante las cuáles se buscó conocer las historias y experiencias de vida de un total de 40 personas mayores, específicamente 10 hombres y 30 mujeres. En cuanto a los resultados, se observa que las desigualdades en el acceso a espacios seguros y adecuados, como aceras o pasos peatonales en mal estado, ausencia de bancos para descansar y la falta de mantenimiento de los espacios verdes, afectan negativamente la percepción de seguridad, de conveniencia o no de salir del hogar, y de bienestar general, provocando un sentido de injusticia y sentimiento de abandono al observar que no todos los barrios reciben el mismo nivel de cuidado y servicios, lo que a su vez condiciona la participación en actividades físicas y, por ende, en la salud y bienestar de este grupo poblacional. Este estudio también reveló que en esta comuna se dedicó más tiempo a actividades recreativas y ejercicio físico, lo que refuerza la relación entre el entorno disponible y la calidad de vida de sus habitantes. Además, la comuna con mayor cantidad de servicios y áreas verdes presentó los niveles más altos de bienestar.

## **Marco Teórico**

### **Adulto Mayor**

La Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Ley 27.360, establece que una persona mayor es aquella cuya edad es o supera los 60 años, salvo que la ley de cada país determine una edad diferente. Asimismo, establece que la edad base a partir de la cual una persona debe ser considerada mayor no puede superar los 65 años (Ley 27.360, 2017).

Entre los principios de esta ley se destacan la valorización del adulto mayor, el reconocimiento de su papel en la sociedad y las contribuciones que realiza al desarrollo de la misma, así como la responsabilidad del Estado y participación, tanto de la familia como de la comunidad, en su integración, cuidado y atención. Por otra parte, entre los derechos que esta protege se hallan el derecho a la participación e integración comunitaria, a la recreación, al esparcimiento, al deporte y a la cultura, es decir que la persona mayor tiene derecho a su identidad cultural, a participar en la vida cultural y artística de la comunidad y a compartir sus conocimientos y experiencias (Ley 27.360, 2017).

En concordancia con lo establecido por esta convención, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2025) considera adulto mayor a toda persona cuya edad supere los 60 años.

Es pertinente desarrollar los componentes del proceso de envejecimiento, el cual implica diversos cambios biológicos y transicionales, como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y el fallecimiento de seres queridos (OMS, 2025). Según dicha organización, es durante esta etapa vital que se produce un descenso gradual de las capacidades físicas y cognitivas, aumentando, en consecuencia, la posibilidad del riesgo de enfermedad y muerte.

Sin embargo, reconocer esto no debe implicar necesariamente la aceptación de la vejez ligada a la patología, según la Organización Panamericana de la Salud (s.f.) el envejecimiento saludable es un proceso continuo, centrado en la optimización de oportunidades, cuyo fin es mantener y mejorar la salud integral, la independencia y la calidad de vida a medida que las personas envejecen. En función de estos objetivos, se proponen cuatro líneas de acción específicas, cambiar la forma en que las personas conciben esta etapa de la vida; asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores; fortalecer los servicios de salud primaria y brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan. En definitiva, según la citada organización, este concepto abarca la percepción que la sociedad tiene sobre este rango etario, el entorno en el que se desenvuelve y las necesidades que debe satisfacer. Asimismo, es importante reconocer el derecho inherente del adulto mayor a mantener el lazo con la sociedad, independientemente de su edad, valorando sus aportes en los programas y actividades en los que se involucren, los cuales influyen positivamente sobre su desarrollo psicoemocional, ya que las actividades sociales se relacionan con el bienestar personal en la vejez, puesto que refuerzan el sentido de integración y pertenencia social.

En consonancia con lo desarrollado, Ronquillo (2022) afirma que existen preconceptos y conductas aprendidas por la sociedad respecto a infantilizar al adulto mayor, degradando su dignidad y potencialidad, impidiéndole comprender el medio que lo rodea, apartándolo de la dinámica social activa y limitándolo a permanecer en un espacio meramente contemplativo, ultrajando así sus derechos humanos. Estos preconceptos llevan a la sociedad a creer que el ser humano llega a la adultez habiendo adquirido el nivel máximo de desarrollo social, siendo experto en el manejo de las relaciones interpersonales y en la comunicación; no obstante, el desarrollo social es un proceso continuo que se da durante toda la vida y que depende de diversos

factores, tales como el entorno social y las experiencias personales (Organización de los Estados Americanos [OEA], 2023).

### **Envejecimiento activo**

Según la OMS (2002) los factores determinantes que influyen en el envejecimiento activo son categorizados como transversales, de sanidad y servicios sociales, conductuales, personales, del entorno físico, sociales y económicos.

Los determinantes transversales están integrados por dos subcategorías, la cultura y el género, siendo que la primera refiere a los valores y las tradiciones que moldean la forma en que la sociedad percibe y trata tanto a los adultos mayores como al proceso de envejecimiento en sí mismo, lo cual determina qué importancia se le dará a los servicios de prevención, de detección precoz y al tratamiento apropiado de patologías presentes en esta población. Por otro lado, hablar del sexo o género implica reconocer las desigualdades que se presentan entre hombres y mujeres en relación a su desenvolvimiento en la sociedad, puesto que ser mujer históricamente ha implicado tener un menor acceso a los alimentos nutritivos, a la educación, a un trabajo gratificante y a los servicios de salud, y también ha determinado el papel que la misma debe cumplir, siendo el principal el papel tradicional como cuidadora de la familia, lo cual aumenta la posibilidad de que esta población se retiren de su empleo antes de lo deseado, experimente la pobreza y la mala salud en la ancianidad. Asimismo, se ha comprobado que los hombres son más propensos a padecer lesiones debilitantes, involucrarse en conductas de riesgo como el consumo de alcohol, o a morir a causa de la violencia, riesgos laborales o suicidio. Otros determinantes son los relacionados con los sistemas sanitarios y los servicios sociales, los cuáles serán influidos por los factores transversales, y cuyo fin es dar respuesta a las necesidades de esta población,

fomentando el envejecimiento activo, la longevidad, la dignidad y el respeto hacia las personas mayores, evitando estigmatizaciones que lleven a la discriminación por edad. En definitiva incluye la promoción de la salud, los controles de la misma, los esquemas de vacunación, los proyectos de prevención, por ejemplo del tabaquismo o sedentarismo, el acceso a los servicios curativos cuando la prevención no sea suficiente para evitar la patología, el acceso asequible a medicamentos básicos y seguros para garantizar el uso adecuado de los fármacos y la asistencia médica a larga duración proporcionada por la salud pública, la atención primaria, los servicios de rehabilitación, la atención domiciliaria y los cuidados paliativos, según sea pertinente (OMS, 2002).

Asimismo, se encuentran los determinantes conductuales, los cuales incluyen las elecciones respecto a los estilos de vida que pueden ser saludables o perjudiciales para la salud y la participación activa de la persona en el propio autocuidado. Entre estas elecciones se encuentran el tabaquismo, la actividad física, la alimentación sana, la salud bucal, el consumo de alcohol, la ingesta de medicamentos y el cumplimiento terapéutico. Evitar fumar previene patologías comunes como el cáncer de pulmón, los accidentes cardiovasculares y pérdidas de las capacidades funcionales como la función respiratoria. Del mismo modo, el consumo recurrente de alcohol produce cambios metabólicos que aumentan la predisposición a padecer patologías como la desnutrición, enfermedades hepáticas, gástricas y del páncreas (OMS, 2002).

Si bien existen mitos que consideran que en esta etapa de la vida no se pueden generar nuevos hábitos saludables la OMS (2002) destaca que es en esta etapa en la que uno puede elegir qué estilo de vida adoptar, aún si resulta novedoso para esa persona y que, gracias a al mismo, se puede evitar la discapacidad y el declive funcional, así como prolongar la longevidad y mejorar

la calidad de vida. Entre ellos la realización de actividad física de manera periódica puede reducir la gravedad de las discapacidades y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y crónicas, así como también puede influir de manera positiva en la salud mental, favorecer contactos sociales, generar mayor autonomía e independencia y reducir el riesgo de caídas. Por este motivo, es importante ofrecer áreas de paseo seguras y apoyar el establecimiento de actividades comunitarias culturalmente apropiadas, cuya función principal sea estimular la actividad física, que se adecuen a las necesidades percibidas y manifestadas por los adultos mayores. De la misma manera es importante mantener una alimentación sana para evitar desnutrición, un peligro que puede generar mayores dificultades médicas como la pérdida de la densidad ósea, el aislamiento social y discapacidades cognitivas. Otro factor conductual a destacar es la buena salud bucal la cual es directamente influida por la salud alimentaria. Por otro lado, es fundamental el acceso y la ingesta responsable de medicamentos y el cumplimiento terapéutico, ambos aspectos centrales de la eficacia de los tratamientos y la calidad de vida (OMS, 2002).

En relación a los determinantes personales, se describen la genética y los factores psicológicos. Los factores genéticos pueden influir en el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes o cardiopatías. Los factores psicológicos tales como la inteligencia, la memoria y la capacidad cognoscitiva son aspectos cuyo alteramiento o disminución puede ser considerada natural, pero que también puede ser desencadenada por la falta de estimulación, problemas de salud mental como la depresión, consumo excesivo de sustancias psicoactivas (como medicamentos), falta de confianza y soledad o aislamiento. Es por esto que resulta pertinente que el adulto mayor pueda desarrollar la confianza en su propia capacidad para controlar su vida, lo cual se evidencia, por ejemplo, frente a la planificación de la jubilación (OMS, 2002).

Respecto a los determinantes del entorno físico en el que se desenvuelve el sujeto, se considera que las condiciones inequitativas presentes en el mismo aumentan la probabilidad de experimentar lesiones debido a caídas, incendios y accidentes de tráfico. Entre los factores principales a tener en cuenta, según esta organización, se encuentran la seguridad de la vivienda, específicamente la ubicación de la misma, la proximidad a los miembros de la familia y el acceso a los servicios y el transporte, factores esenciales para demarcar la interacción social positiva y evitar el aislamiento. En concordancia con lo expuesto al momento de describir los factores de género, es central reconocer que las mujeres mayores independientes en la mayoría de los casos son viudas y a menudo pobres, ambas características de mayor vulnerabilidad. Por otro lado, las caídas de las personas mayores predisponen la existencia de lesiones leves, moderadas o de extrema gravedad, implican gastos médicos, someten al aislamiento por miedo a volver a caerse o por secuelas físicas y, en algunos casos, pueden generar la muerte. La mala iluminación, los suelos deteriorados o resbaladizos, la ausencia de semáforos en avenidas, la falta de canaletas que generan inundaciones en las calles y la ausencia de barandillas donde apoyarse, son algunos de los peligros del entorno que aumentan el riesgo a caerse. Además, sobre los recursos fundamentales para el buen envejecimiento se destacan el acceso al agua limpia, el aire puro y los alimentos sanos (OMS, 2002).

Los determinantes relacionados con el entorno social mencionados por esta entidad son el apoyo social, aspecto que integra el afrontamiento a la soledad y al aislamiento social, la vinculación sana con personas y los programas intergeneracionales, fuentes primordiales de la fortaleza emocional. Violencia y abuso la vulnerabilidad ante delitos y maltratos físicos, sexuales, psicológicos. económicos y violaciones de derechos. Educación y alfabetización puesto que, para que esta población pueda seguir realizando actividades gratificantes durante esta etapa,

es necesaria la formación en materias de interés que promuevan la agudeza visual, la audición y la memoria, como el uso de nuevas tecnologías [medios de comunicación e información] (OMS, 2002).

Por último, según la OMS (2002) los determinantes económicos, refieren a los ingresos, el trabajo y la protección social. En este sentido, el dinero resulta un medio de acceso a una buena salud, alimentación y seguridad, puesto que la falta del mismo predispone a la pobreza, la desnutrición, la falta de acceso a los tratamientos médicos, la sensación de inseguridad, la incertidumbre del futuro y el riesgo a quedarse sin hogar. El trabajo como fuente de reconocimiento de la contribución activa a la sociedad y el merecimiento de los beneficios de la misma, como la recepción de la jubilación. Así mismo, la protección social refiere a la asistencia, ya sea por medio de pensiones como por programas de incentivación de incentivación del ahorro o programas de desempleo, destinado a aquellas personas de edad avanzada que viven de manera solitaria y vulnerable.

Por su parte, Rodríguez Artalejo (2011) señala que el envejecimiento satisfactorio implica retrasar y compensar el deterioro físico y mental propio de la edad, viviendo de tal forma que se evite padecer una discapacidad grave. También conlleva percibir bienestar en las áreas física, mental y social, valorando aquello que se tiene. En definitiva, no solo basta con vivir de forma longeva, sino que lo esencial para envejecer de buena manera es aumentar la esperanza de vida y vivir libremente, evitando el malestar subyacente a la discapacidad. Entre las recomendaciones de este autor para lograr estos objetivos, se destacan el evitar fumar para preservar la función respiratoria y cardiovascular; realizar actividad física de manera regular y evitar el senderismo; controlar médicamente algunos factores de riesgo como el cardiovascular

como la hipertensión; consumir alimentos de origen vegetal para evitar la obesidad, una causa fundamental de los trastornos osteomusculares y discapacidad leve o moderado y, por último, transitar esta etapa de la vida en compañía de una buena red social, junto con los seres queridos, fuente de ayuda emocional y material.

En conformidad con esta definición surgen diversas propuestas para garantizar un envejecimiento digno, productivo y disfrutable. En el presente trabajo se enfatiza sobre las propuestas culturales municipales existentes en San Miguel, cuyo fin es abogar por estos objetivos.

### **Espacios Culturales Municipales**

Desde el punto de vista psicológico, se considera a la cultura como un campo de acciones conformado por objetos, creados por instituciones e individuos, que permite a los sujetos actuar reflexivamente, crear símbolos, orientarse hacia metas futuras y generar teoría sobre la propia mente humana, pero al mismo tiempo, impone determinadas condiciones que los mismos deben cumplir (Boesch, 1997, como se citó en Casullo, 2007). Por su parte Casullo (2007), declara que la cultura le permite al ser humano adaptarse a los contextos ecológicos y sociales en los que está inserto, brindándole distintas herramientas materiales y simbólicas. Además, esta autora, determina que existe una relación permanente entre la realidad biológica, social y cultural y la época histórica determinada en la cual le ha tocado vivir.

En relación al contexto ecológico, Guitart (2008) indica que conocer el mismo es la mejor forma de estudiar la mente humana. Es decir que el contexto social en el que el sujeto se desenvuelve y las actividades en las que participa, permiten la construcción social de significados y la elaboración personal de sentidos a partir de la apropiación de distintos

elementos culturales como el lenguaje o la interpretación matemática de la realidad. Además, según este autor, la cultura moldea y es moldeada por la vivencia humana. Por su parte, desde la perspectiva de la corriente sociológica, Cucho (1999) establece la diferenciación entre cultura e identidad cultural, señalando que la primera puede existir sin conciencia de identidad, mientras que esta última implica una vinculación necesariamente consciente de pertenencia y un contraste con “los otros”.

En pos de generar entornos donde se fortalezca la identidad cultural, surgen distintas propuestas Municipales llevadas a cabo en Espacios Culturales, definidos por el Ministerio de Cultura de la Nación (2018) como aquellos lugares físicos, con diverso grado de formalidad e institucionalización, donde se realizan con continuidad diversas actividades culturales. Este organismo define distintos tipos de espacios, por un lado, los Centros Culturales, siendo estos un espacio no convencional y/o multifuncional en el que se realizan manifestaciones artísticas como espectáculos, funciones, festivales, bailes, exposiciones, y/o muestra (Ministerio de Cultura de la Nación, 2021). Por otro lado, las Bibliotecas Populares, definidas como una Asociación Civil Autónoma, creada por un grupo de vecinos de una localidad o barrio con el fin de brindar información, educación, recreación y animación sociocultural. Las Bibliotecas Especializadas, una institución cuya principal función consiste en mantener colecciones especializadas en diferentes áreas del conocimiento, económico, educativo, cultural y científico-técnico del país. Salas de Teatro, donde se desarrolla con regularidad actividad escénica con participación directa o tácita de los miembros. Por último, los Museos, instituciones permanentes, sin fines de lucro, abiertas al público, que adquieren, conservan, estudian, exhiben y comunican el patrimonio material e inmaterial de la humanidad y de su ambiente (Ministerio de Cultura de la Nación, 2018).

Por otro lado, se denomina Espacio Cultural Independiente al establecimiento con una capacidad máxima para 300 asistentes y una superficie máxima de 500 metros cuadrados de superficie cubierta, en el que se realicen exposiciones de arte, proyecciones audiovisuales y de multimedia, radio digital, manifestaciones artísticas con participación real y directa de creativos y artistas, y todas las actividades autorizadas para los teatros independientes, peñas, milongas, clubes de música en vivo y centros culturales (Ley N° 6.063, 2018)

La Municipalidad de San Miguel (s.f.), informa que en esta ciudad opera la Subsecretaría de Cultura de la Municipalidad, cuyo objetivo es fomentar la cultura en la comunidad, proteger y preservar el patrimonio cultural y ofrecer oportunidades para que las personas puedan expresarse y desarrollarse artísticamente, propiciando espacios de contención y constructores de sentido de pertenencia. En este municipio, funcionan 18 Centros Culturales, en los cuales se brindan talleres artísticos que promueven la inclusión, la pertenencia y la formación técnica. También funcionan teatros equipados y abiertos a la comunidad, con programación variada y posibilidad de uso para proyectos artísticos. Opera, a su vez, el Multiespacio: Fábrica del Arte, un edificio fabril transformado en un espacio cultural con múltiples funciones en el que se realizan conciertos, muestras, obras de teatro, danza, talleres y festivales. Y funciona, además, la Biblioteca Municipal Domingo F. Sarmiento, un espacio educativo, cultural y recreativo con servicios y actividades para toda la comunidad. Allí se encuentran preservadas distintas colecciones de libros, revistas y demás documentos, se ofrecen a disposición Internet y computadoras, eventos, talleres y programas de lectura, servicios de consulta e investigación y suelta de libros.

Asimismo, en este distrito se hallan múltiples plazas, entre ellas: Plaza de San Miguel, Plaza León Gallardo (También conocida como Plaza las Carretas) y Plaza la Hoya. En estos lugares se realizan espectáculos musicales de diferentes estilos, ferias artesanales, exposiciones

de grupos folklóricos y murga, quienes organizan fiestas barriales y ensayan en el corredor aeróbico de Muñiz.

En simultáneo, según la Municipalidad de San Miguel (2025), se desempeña la Dirección de Tercera Edad, área desde la cual se organizan actividades y brindan servicios y talleres para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la localidad de San Miguel. El objetivo de la misma es promover la autonomía, integración social y participación activa en la comunidad, para garantizar así una vida activa y saludable en la cual se consiga la satisfacción de las necesidades y derechos de este grupo etario. Entre los programas que ofrecen se destacan Cultura a lo Grande, realizado en el Multiespacio Fábrica del Arte, cuyo fin es promover la participación activa, la asistencia de la familia y el disfrute de la cultura y el arte. También organiza talleres de memoria, los cuales son espacios dedicados al cuidado de la salud cognitiva, donde se comparten estrategias y ejercicios para estimular la mente, la atención, la resolución de conflicto, así como la preservar la memoria. Asimismo, trabaja en conjunto con Centros de Jubilados y Pensionados y Residencias Geriátricas, colaborando en la organización de eventos, materiales y actividades que promueven la integración y el bienestar de los adultos mayores. A su vez, brindan servicios de Asistencia Social y Salud, como el asesoramiento en trámites de PAMI y otras áreas del municipio; la orientación sobre beneficios sociales disponibles y la coordinación con centros de salud para garantizar la atención médica.

Según Dosso (2000), la acción cultural y el éxito de estos espacios depende del conocimiento sobre las necesidades, anhelos e intereses de los participantes. Es por esto que el Estado debe tener como objetivo brindar espacios artísticos que no se limiten a ofrecer un entretenimiento lúdico o contemplativo, sino que preserven y fomenten tanto la participación

como la identidad de los pueblos, actuando como medios de comunicación social y generando conciencia social, para fomentar la autonomía y la actividad transformadora.

### **Bienestar Psicológico**

Ryff (1989a) comprende al bienestar psicológico como un constructo complejo, multidimensional y dinámico, compuesto por 6 dimensiones, la autoaceptación, las relaciones positivas con otros, el propósito en la vida, el crecimiento personal, el dominio del entorno y la autonomía. La autoaceptación es la satisfacción que tienen las personas con sus propias capacidades y características, así como sus limitaciones, elemento central del funcionamiento psicológico positivo. Las relaciones positivas con los otros refieren a la facultad individual que permite mantener relaciones de calidad o positivas con personas que sean importantes, actuando con confianza en el otro y manteniendo amistades sólidas. La autonomía es considerada la sensación de libertad respecto a las normas que rigen la vida cotidiana, capacidad para resistir las presiones sociales para pensar y actuar de cierta manera; capacidad para la autorregulación; evaluación del yo en base a estándares personales. La sensación del dominio del entorno implica la percepción de control del medio en el que se está inserto, el uso eficaz de las oportunidades del entorno y la capacidad para elegir o crear contextos adecuados a las necesidades personales. Al hablar del proyecto de vida se incluye la capacidad de tener metas en la vida y un sentido de direccionalidad, tanto de lo vivido como de lo que se vive y lo que se podría vivir, mantenimiento de creencias que dan propósito a la vida. A su vez, el crecimiento personal implica la sensación de continuo desarrollo, de verse a sí mismo creciendo y expandiéndose, de la apertura a nuevas experiencias y de la conciencia del propio potencial.

En concordancia con lo establecido por Ryff (1989a), múltiples autores mencionan el rol que el contexto social y comunitario puede tener sobre el bienestar. La sensación del dominio del entorno y las relaciones positivas pueden desarrollarse o potenciarse gracias a la participación, concepto que según Montero (2004) desde los puntos de vista meso social y micro social es considerado como un proceso psicosocial mediante el cual el sujeto se moviliza para lograr sus objetivos, satisfacer sus necesidades y producir cambios sociales. Esta autora, analizó las implicancias de esta acción, las cuáles consisten en ejecutar o estar presente junto con otras personas en fenómenos sociales, introducir o hacer partícipes a terceros en algún acontecimiento y compartir con otros sujetos circunstancias o emociones. A su vez, señala una distinción entre colaborar y participar, centrando la diferencia primordial en la conducta de trabajar con otras personas, ya que un sujeto puede colaborar individualmente en una tarea, pero participar supone en sí mismo trabajar junto con otro, y esto, a su vez, implica un proceso de transformación mutua.

Además, participar es en sí mismo un derecho, puesto que el Artículo 27 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas expresa que toda persona puede formar parte de manera libre en la vida cultural de su comunidad, así como también gozar de las artes, implicarse en el progreso científico y beneficiarse de sus avances (Derechos Humanos de las Naciones Unidas, 1948). En correlación, cabe destacar que una comunidad es un grupo en constante transformación y evolución, cuya interrelación genera sentido de pertenencia e identidad social, propiciando en sus integrantes la conciencia de sí como grupo y el fortalecimiento como unidad (Montero, 2004).

En relación a los beneficios psicológicos que puede generar la participación comunitaria, Rovere (1999) menciona la constitución de redes, concepto que, desde la perspectiva de la Psicología Social, implica diversos aspectos que otorgan las instituciones en las que las personas trabajan, en los lugares donde se saludan todas las mañanas, donde comparten noticias, donde se enteran de aquello que le pasa al otro y donde, en definitiva, pueden constituirse como sujetos. Por lo tanto, este mismo es considerado un concepto vincular que implica distintos niveles, siendo estos la asociación, por la cual se comulgan objetivos, proyectos y recursos; la cooperación, mediante la cual se comparten recursos y/o actividades para resolver un problema en común; la colaboración, puesto que implica la acción de prestar y recibir ayuda espontánea; el conocimiento, gracias al cual se percibe lo que los otros hacen y el reconocimiento, donde se reconoce la existencia de los otros.

### **Bienestar Psicológico en adultos mayores**

Con la creciente poblacional y el aumento del promedio de vida a nivel global, el estudio del bienestar psicológico en adultos mayores ha cobrado gran relevancia en los últimos años, puesto que el mismo es un elemento fundamental para responder a la necesidad de promover trayectorias de vida saludables, activas y dignas, por lo cual es un objetivo prioritario de las políticas públicas, los programas comunitarios estatales y las intervenciones psicosociales dirigidas a esta población. Chicaiza Olivarez, et al. (2025) afirman que las personas con mayor bienestar psicológico tienden a tener mejores percepciones del envejecimiento y a practicar más conductas de salud preventivas, como hacer ejercicio, la ingesta de vitaminas, las consultas médicas y la detección de enfermedades.

En definitiva, y sumado a lo desarrollado previamente, se pueden mencionar los diversos factores que influyen en el bienestar psicológico en la vejez, entre los que se encuentran la salud física y cognitiva, el apoyo social, la autonomía, la autoestima y la participación.

La salud física es definida como todo movimiento corporal efectuado por los músculos esqueléticos que requiere un gasto de energía corporal para desarrollarse y cuya práctica reduce las caídas, padecimientos cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres, de diabetes tipo 2 y el riesgo de mortalidad. Por lo que, consecuentemente mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal. También ayuda a evitar el sedentarismo, práctica que implica realizar actividades de bajo gasto de energía mientras se está despierto, como sentarse o permanecer acostado y transportarse por medios motorizados eludiendo incluso las caminatas (OMS, 2024). En definitiva, el bienestar físico implica la flexibilidad, el control de enfermedades crónicas, la movilidad y la autonomía para realizar actividades cotidianas como trasladarse por sus propios medios y evitar así el sedentarismo, acciones que inducen cambios positivos en el estado de ánimo en personas mayores y aumentan el grado de satisfacción percibido.

El bienestar cognitivo, el cual incluye funciones mentales como la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento y las habilidades ejecutivas, se ha evidenciado que es esencial para garantizar un envejecimiento saludable. Es debido a esto que los programas de entrenamiento cognitivo cobran especial relevancia especialmente en la etapa de la vejez (Da Silva, et al, 2021).

En relación al bienestar emocional, son fundamentales las redes sociales y el apoyo social percibido, puesto que los altos niveles de bienestar social brindan un sentido de pertenencia y autoestima, un mejor acceso a recursos y bienes materiales, factores con gran impacto en los

valores de las personas mayores, las conductas de salud, la utilización de la atención médica y los niveles de apoyo instrumental y emocional (Saadeh et al., 2020, citado en Chicaiza Olivarez, et al., 2025). Por su parte, Landaeta-Mendoza (2025) afirma que la participación en actividades formativas y recreativas tiene un efecto positivo en el bienestar psicológico de los adultos mayores, ya que al formar parte de estas aumenta el nivel de la autoestima, resultado que se asocia con una menor incidencia de la ansiedad y depresión. En este sentido, la autoestima consiste en aceptarse a pesar de las limitaciones, valorando y reconociendo de manera comprensiva lo que uno es en el presente y lo que puede llegar a ser en un futuro (Rojas, 2001).

## **Metodología**

El presente estudio se enmarca dentro del enfoque cualitativo de tipo no experimental, con un diseño descriptivo y transversal. Según Hernández Sampieri et al. (2014), el propósito de la investigación cualitativa es comprender los fenómenos, siendo necesario para ello explorarlos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación al contexto en el que acontecen, para así conocer la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados personales. Por otro lado, Losada, et al. (2022) determinan que los diseños transversales aluden a investigaciones observacionales y descriptivas que ocurren en un único momento temporal.

Para llevar adelante el estudio, se empleó el uso del Consentimiento Informado (Véase Anexo A), definido por Losada (2014) como un derecho con rango constitucional, que garantiza que las prácticas de salud respetarán el principio de no discriminación, la autonomía y libre determinación, la integridad física y psíquica, y la dignidad de toda persona. El mismo es esencial para asignar los roles del vínculo, determinando las incumbencias propias del paciente y del profesional.

## **Población**

La muestra seleccionada para este estudio estuvo conformada por 15 participantes, utilizando un enfoque no probabilístico por conveniencia del investigador. En este contexto, los participantes fueron deliberadamente elegidos, prescindiendo de la aplicación de un procedimiento de selección al azar. Los criterios de inclusión fueron hombres y mujeres de edades comprendidas entre los 60 y 90 años, pertenecientes al Municipio de San Miguel,

Provincia de Buenos Aires, que participaran en un espacio cultural municipal realizando actividades físicas o recreativas. Al mismo tiempo, se establecieron 3 criterios de exclusión, los cuales fueron el padecimiento de algún trastorno neurodegenerativo, la pertenencia a otro municipio o una edad distinta a la requerida.

### **Técnicas de Recolección de Datos**

Se visitaron 3 Centros de Jubilados, 2 Asociaciones Civiles y 1 Centro Municipal en los cuales se llevaron a cabo un total de 19 entrevistas semiestructuradas individuales (Véase Anexo B) y presenciales, las cuales se caracterizan por ser interacciones que se sustentan en una guía de preguntas con flexibilidad y adaptabilidad para los participantes. Este enfoque posibilita que el entrevistador pueda incorporar preguntas adicionales de manera puntual, de acuerdo a su criterio, con el propósito de obtener una información más exhaustiva (Hernández Sampieri et al., 2014). Debido a errores en la firma del Consentimiento Informado, específicamente en datos de identificación personal como el número de Documento de Identidad Nacional, y a la falta de participación reciente en las actividades que ofrecen estos espacios, únicamente 15 de las 19 entrevistas realizadas fueron utilizadas.

Las preguntas realizadas se centraron en explorar cuáles son los espacios culturales municipales en los que los entrevistados participan y analizar la percepción que tienen respecto a la influencia de los mismos sobre su bienestar psicológico.

### **Procedimiento**

En primer lugar, se buscaron personas que cumplieran con los criterios de inclusión delimitados, estableciendo un primer contacto e informándoles sobre el objetivo de la

investigación. Luego se explicó la técnica de recolección de datos seleccionada, incluyendo la duración estimada de la misma, la confidencialidad de los datos, la posibilidad de interrumpir la entrevista en caso de arrepentirse, entre otros. A quienes aceptaron participar, se les brindó un consentimiento informado (véase anexo A). Una vez cumplimentado lo anterior, se procedió a realizar la entrevista semiestructurada de manera presencial.

Dado lo expuesto, la presente investigación empírica se consideró viable teniendo en cuenta el marco normativo vigente, el punto de vista metodológico, el acceso a la unidad de análisis y a la muestra, el tiempo y la disposición de la bibliografía necesaria.

## **Resultados**

Luego de analizar un total de 15 entrevistas realizadas a adultos mayores de entre 60 y 87 años, los resultados obtenidos lograron dar respuesta a la pregunta de investigación planteada: ¿Cómo perciben los adultos mayores del Municipio de San Miguel el impacto de su participación en espacios culturales municipales sobre su bienestar psicológico? En definitiva, estos lugares funcionan como dispositivos de contención, sostén, motivación, activación y resignificación que les permite a los sujetos que en ellos participan adquirir beneficios en diversas áreas del bienestar psicológico, simultáneamente, como las relaciones positivas con otros, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito de vida. Es así que se reiteran entre los relatos aportados por los entrevistados el fortalecimiento de las relaciones sociales, el desarrollo del sentido de pertenencia grupal y la percepción de entendimiento y apoyo emocional; mejoras en habilidades cognitivas como la memoria y la atención, lo cual desemboca directamente en beneficios en el estado de ánimo y autoconcepto; la disminución de conductas de aislamiento y el deseo genuino de asistir a los talleres propuestos ocasionando, en consecuencia, mayor compromiso y gran recurrencia de los participantes; la consolidación de nuevas metas personales relacionadas, por ejemplo, con la adquisición de nuevos aprendizajes; y la adquisición de herramientas útiles para afrontar situaciones dolorosas de la vida, como pérdidas personales. En conclusión, los hallazgos obtenidos revelan que la participación en espacios culturales municipales funciona como un factor protector del bienestar psicológico en la adultez mayor, al promover la integración social, brindar propuestas que se correspondan con los intereses personales y facilitar medios de expresión.

En total, se entrevistó un total de 19 personas, pero solo 15 forman parte de la muestra, ya que cumplen con los criterios de inclusión. Los participantes fueron entrevistados en un plazo de 8 días, y todos firmaron el formulario de consentimiento informado. A partir del trabajo de campo y el análisis de datos, se exponen los siguientes resultados:

Con relación al primer objetivo específico, el cual consiste en describir las características sociodemográficas de la muestra, se presenta la siguiente tabla (Tabla 1), de elaboración propia, en la cual consta que 3 personas (E1, E12 y E13) poseen una edad comprendida entre los 60 y 69 años, 11 personas entre los 70 y 79 años (E2, E3, E4, E5, E7, E8, E9, E10, E11, E14, E15), y solo 1 persona (E6) tiene más de 80 años. Asimismo, entre la muestra final se reconocen 13 femeninos y 2 masculinos (E4 y E15). Si bien todos pertenecen a la localidad de San Miguel, 6 de ellos explican residir en el centro del municipio (E1, E3, E5, E6, E7 y E15), 2 en Muñiz (E2 y E4), 2 en Bella Vista (E13 y E14) y 5 en Rafael Obligado (E8, E9, E10, E11 y E12). Respecto al grupo de convivencia, 5 personas declaran vivir solas (E2, E5, E6, E10 y E12), 1 con su hermano (E1), 6 junto con su cónyuge (E3, E7, E8, E13, E15, y E4, esta última también convive también con su hija) y 3 con sus hijos y/o nietos (E9, E11 y E14). Todos ellos se encuentran jubilados, 3 se desempeñan como voluntarios en los centros culturales (E1, E3 y E4), 5 continúan trabajando informalmente (E2, E5, E6, E7 y E12) y 7 cesaron sus actividades laborales (E8, E9, E10, E11, E13, E14 y E15).

Tabla 1.

<i>Entrevistado/a</i>	<i>Edad</i>	<i>Género</i>	<i>Localidad</i>	<i>Grupo de convivencia</i>	<i>Jubilado/a</i>	<i>Trabaja</i>
E1	60	F	San Miguel	Hermano	Si	Voluntaria
E2	79	F	Muñiz	Sola	Si	Si
E3	72	F	San Miguel	Cónyuge	Si	Voluntaria
E4	78	M	Muñiz	Cónyuge e hija	Si	Voluntario
E5	75	F	San Miguel	Sola	Si	Si
E6	87	F	San Miguel	Sola	Si	Si
E7	76	F	San Miguel	Cónyuge	Si	Si
E8	76	F	Obligado	Cónyuge	Si	No
E9	76	F	Obligado	Hija y 2 nietas	Si	No
E10	72	F	Obligado	Sola	Si	No
E11	71	F	Obligado	Hijo y nieto	Si	No
E12	62	F	Obligado	Sola	Si	Si
E13	64	F	Bella Vista	Cónyuge	Si	No
E14	74	F	Bella Vista	2 Hijos	Si	No
E15	70	M	San Miguel	Cónyuge	Si	No

Fuente: elaboración propia en base a cuestionario sociodemográfico. Anza Grieben (2025).

Para el análisis de las entrevistas se establecieron 3 categorías, cada una con subcategorías. La primera categoría fue **“Participación en espacios culturales municipales”**, subcategorías: Espacios en los que participó, actividades realizadas, tiempo aproximado de inicio, motivación para la participación y sugerencias a terceros. La segunda categoría fue **“Bienestar psicológico”**, subcategorías: Forma de trasladarse, vínculo con compañeros, proyecto de vida, cambios en el bienestar, dominio del entorno y autopercepción. La tercera categoría fue **“Percepción de esta etapa vital”**, subcategorías: Opinión respecto al trato de la comunidad de San Miguel hacia los adultos mayores y breve definición de esta etapa.

A continuación, se exponen los resultados obtenidos.

1. **Participación en espacios culturales municipales:** Se indagó acerca de las actividades elegidas por los participantes y las experiencias que de ellas obtuvieron.

**a. Espacios en los que participó**

Los entrevistados manifestaron asistir al menos a un espacio cultural municipal, registrándose en 11 casos la concurrencia a más de una propuesta, en una misma o distintas instituciones (E1, E3, E4, E6, E8, E9, E10, E11, E12, E13, E14). Por otra parte, a excepción de E1, quien asistió a la biblioteca y teatros municipales, todos los entrevistados participaron en Centros de Jubilados ubicados en Bella Vista, Muñiz y Obligado.

**b. Tiempo aproximado de inicio**

Menos de 1 año: E8, E9, E10, E11, E12

Hasta 5 años: E3, E7, E13, E14, E15

Entre 5 y 10 años: E1, E2, E4, E5, E6

**c. Actividades realizadas**

Entre las actividades más realizadas se encuentran los talleres de memoria, talleres de arte y manualidades, tejido, yoga, gimnasia, bingo, folklore, asistencia a bibliotecas y teatro.

E1 fue voluntaria de una biblioteca, yoga y teatro. “Mis funciones son el préstamo de libros en sala y el dictado de talleres literarios, de ajedrez y astronomía”. En cuanto a los voluntariados, E4 afirmó “Jugamos, competimos sanamente, una vez al mes se festejan los cumpleaños de todos los cumpleaños del mes que terminó, estimulamos

la memoria”. E2, jefa de cocina en el centro en el que participó, declaró “Me encargo de la merienda, les hago el té, chocolate, lo que quieran merendar”.

E3 participó como presidenta de un centro de jubilados y declaró lo siguiente “Lidero la comisión. Me encargo de muchas cosas, como de organizar las actividades en concordancia con los otros miembros del comité, también me ocupo de garantizar que no falte la merienda, ahora estoy encargándome de arreglar la cena de fin de año... hago los centros de mesa, todo evento tiene su centro característico. Después, en el día a día también estoy al tanto de la limpieza, de controlar la agenda, de preguntar si alguien necesita lo que fuere. También participo en el taller de yoga”.

En relación a quienes participaron en un taller de memoria E7 declaró haber realizado “Actividades para mantener la cabeza funcionando. Contamos billetes, resolvemos acertijos, crucigramas, entre otras cosas”. E10 expresa “Hacemos juegos para pensar”. E5, quien también participa en bingo, declara que ambos espacios “Juego. Mantengo la mente activa. Antes hacía gimnasia y baile, pero hace mucho que no hago porque tengo problemas de salud y necesito actividades más tranquilas”. E6, quien también acude a los juegos de bingo declaró “separo y reparto cartones”.

Luego de formar parte de talleres de tejido y manualidades E10 expresó lo siguiente: “Hacemos también distintas manualidades, como ahora que estamos con las decoraciones de navidad”. E11 menciona algo similar, “Hacemos confección y manualidades como decoraciones, también tejo y coso”. E12 afirmó “Tejemos bufandas o decoraciones para la casa”, E13 dijo “Ahora estoy comenzando a tejer una bufanda”. Por su parte, E14 declaró “Ahora estoy tejiendo un sweater para el invierno que viene. Hace un tiempo tejí una bufanda que tengo en mi casa. Ya sabía tejer, pero

ahora sé más”. E8 comentó “En este taller de manualidades puntualmente hacemos flores con tela, monederos, decoraciones de Navidad”.

En relación a las actividades llevadas a cabo en las clases de gimnasia, E12 suma “Estiramos, movemos las articulaciones”. E11 dice “Hago ejercicio”, mientras que E10 comenta “Estiramos, levantamos pesas, practicamos movimientos de cintura”.

Por otra parte, E6 comentó que en el centro al que acude, recientemente se incorporó como miembro del Staff un profesional de la psicología “Acá en el centro hay un nuevo psicólogo con el que estoy chocha, me encanta tener alguien con quien desahogarme”.

E15, asististe a clases de Folklore, donde afirmó “Bailamos, preparamos presentaciones, ahora a fin de año tenemos que hacer una muestra”.

#### **d. Motivación para la participación**

En los relatos obtenidos, las motivaciones que los impulsaron a elegir participar en espacios culturales municipales fueron múltiples y variadas, hay quienes buscaban socavar la soledad, quienes querían aprender algo nuevo, quienes estaban interesados en hacer algo para sí mismos o cuya motivación principal fue generar nuevos vínculos sociales, otros mencionan su interés por el arte como algo de familia. A su vez, hay personas que se inscribieron a sí mismos y otras que fueron inscriptas por amistades o familiares. Esto puede vislumbrarse en los siguientes testimonios:

E2 relató que sus motivaciones fueron: “Distraerme. Mantenerme en compañía. Compartir momentos”. E4 dijo: “Buscaba tener amistades”. E5: “Mi amiga me anotó, ella también hace. Nosotras hacemos todo juntas”. E7: “Yo era enfermera, trabajaba en un hospital de la zona, pero después de que se agravó la enfermedad de mi marido, hubo una época en la que estaba muy delicado, dejé el hospital y empecé a atender de

manera particular. Entonces tenía más tiempo libre, la carga horaria había cambiado por completo y por eso empecé gimnasia y yoga. Pero cuando llegó el Covid-19 también tuve que dejar ese trabajo y esas actividades, porque si me contagiaba y enfermaba a mi marido, iba a ser algo mortal. Básicamente me dediqué absolutamente a cuidar a mi esposo. Ya no hacía nada para mí. Pero por suerte me jubilé y una vez que mejoró su estado de salud y nos vacunamos los dos, empecé acá. Ahora vengo dos veces por semana”. E9: “Muchas cosas. Sola no puedo estar, sino me encierro y vivo una vida muy ermitaña. Me llevo bien con mi hija, pero ya estamos grandes y discutimos mucho, yo trato de no contestar, pero me termino aislando para evitar peleas. Además, yo vivía en capital hasta hace unos años, pero ya no podía convivir con mi marido y me mudé para acá, todas mis amigas y mis rutinas se quedaron allá. También cuidaba a mis nietas antes, porque la madre es enfermera y tenía turnos a cualquier hora, pero ahora está trabajando particular, por lo que tiene más tiempo para estar con los chicos y como soy jubilada pasé a estar sola con el perro. Entonces un día mi hija me dijo que ya no podía seguir así, que tenía que empezar a salir de casa y me trajo acá para anotarme. Y me terminó gustando, la profesora es un amor. Yo le dije al principio que van a haber días en los que voy a estar ofuscada y que no voy a querer hacer nada y ella, con mucho cariño, me dijo que no pasaba nada, que viniera igual a compartir un rato con las chicas. Eso es algo que me convenció a seguir viniendo”.

E8 expresó: “El arte siempre estuvo en mi familia, mis hijos por ejemplo me hacían muchas cartas y regalos a mano que el otro día estaba limpiando y justamente encontré la bolsa donde las guardo. Es como que el arte es de familia”.

E10: “Yo fui de las personas que pedía que se abriera un lugar como este. Acá en el barrio no hay lugares donde hacer actividades así para personas de mi edad, y eso que son lugares muy importantes. Por eso vengo, no teníamos un lugar donde reunirnos, donde tomar mate, donde conversar. Yo soy paciente psiquiátrica, en mi vida tuve tres intentos de suicidio, el más reciente después de que quedé viuda hace algunos años. Eso fue fuertísimo para mí, me llevó también a una depresión muy profunda, con todo lo que eso implica. Necesitaba hacer algo por mí, levantarme de la cama. Acá puedo tener vida social, siempre mantengo contacto con mi familia, con mi gente, pero no tenía nada por fuera de ellos”.

E13 comentó: “El estar jubilada, sobre todo. Yo soy -o era- psicóloga y gracias a mi profesión antes estaba en contacto con personas todo el tiempo, pero después de jubilarme, de pronto, me encontré muy sola y con mucho tiempo libre”.

E3, por su parte, narró: “Yo quería jubilarme, trabajé en oficina toda mi vida, supuestamente tenía que jubilarme a los 50 años, pero cambió la ley en ese entonces y me terminé jubilando 10 años después. Para mí fue muy doloroso, después de esa noticia caí enferma, tuve que tener tratamiento con psicólogo y médicos. En ese momento esperaba jubilarme para estar en un lugar como este. Yo hacía actividades en otro Centro de Jubilados de Muñiz, pero después lo cerraron y una conocida mía, que también iba ahí, me dijo de este lugar, así que por esa invitación decidí empezar acá”. Así mismo, E14 dijo: “Después de que falleció mi marido entré en una tristeza muy dolorosa. Para salir de eso, mis hijos me recomendaron que viniera a este lugar”. Por último, según la experiencia de E15: “Empezó mi esposa sola, después me sumé porque antes de la pandemia me ocupaba de vender, trabajaba mucho y con la

pandemia tuve que dejar de trabajar, lo que me llevó a estar muy encerrado. Entonces, después de que ella se enganchó, yo quería sumar algo, vine a ver y me gustó. Con el tiempo se sumó mi nieta porque la profesora es muy divina y le enseñó a bailar, algo en su forma de enseñar la enganchó y ya quedó como una actividad familiar”.

**e. Sugerencias a terceros.**

En el marco de esta subcategoría, se identificó evidencia empírica de gran relevancia en los testimonios recabados, vinculada con el interés intrínseco y la gratificación subjetiva que produce la realización de las actividades descritas.

E2 “Que vengan, que es entretenido. Tienen para divertirse, para no estar solos, si vienen van a encontrar un lugar para distraerse, para reírse un rato. Hay muchos talleres y juegos”.

E4: Que, contrario a lo que se cree, jubilarse no significa tener que conformarse con no hacer nada todo el día. Hay una frase acá en el centro que lo resume, “Recuerde que, aunque se haya jubilado, no le llegó la jubilación de la vida”.

E5 “Que en compañía es mejor, si puede venir con un amigo que lo hagan y sin, que vengan igual y hagan amigos acá.” E6 “Esto te distrae, si estás triste venís, te reís y se te olvida la tristeza”.

En su sugerencia, E8 destaca “Por supuesto tenemos una buena profesora que siempre nos incentiva, incluso cuando pensamos que no podemos hacer algo. Eso es fundamental sino, no va”.

E9 afirma “Tenes que tener ganas de venir y quedarte, de compartir y escuchar cuando alguien comparte con vos. Es un espacio donde nadie es más que nadie. Sobre todo, si te jubilaste y ya no podés decir “yo soy” “profesora, abogado”, lo que sea. Esto te mantiene activo”.

E10 comenta la importancia de tener buenos vínculos por fuera del seno familiar “la familia contiene, pero no alcanza. Acá uno cuenta qué le pasa, cómo está, qué le duele, qué medicación toma,

son otras las conversaciones y la contención”. Por último, E15 declara que “le diría que este es un espacio de entretenimiento en el que se pueden jugar distintos juegos, como truco o tejo, reunirse con amigos y con la familia. En mi caso fue una oportunidad para divertirme y librarme del estar encerrado, que es algo que pasa mucho en esta etapa de la vida. Que averigüe porque hay muchas actividades para hacer”.

**2. Bienestar psicológico:** Se indagó respecto a los 6 factores de que componen este constructo, la autonomía, la autoaceptación, el propósito de vida, las relaciones positivas con otros, el dominio del entorno y el crecimiento personal

**a. ¿De qué manera se traslada a estos espacios?**

E1, E2, E3, E4, E5, E6, E7, E8, E9, E11, E12, E13, E14 contestaron que viajan solos.

Por el contrario, E10 y E15 viajan acompañados.

E3, E5 Mencionaron que hay ocasiones especiales donde son acompañados por amistades o familiares, como, por ejemplo, los días de lluvia o los días en que comparten actividades. En relación al pronóstico, E9 comenta: “Los días de lluvia no vengo directamente, las baldosas están rotas y el equilibrio del ser humano cambia cuando se vuelve viejo.”

Respecto a la autonomía, se puede observar que la amplia mayoría de entrevistados se dirigen a los espacios culturales municipales por sus propios medios.

Así mismo, si bien la mayoría se transporta caminando, hay quienes optan por viajar en colectivo, quienes manejan y quienes son llevados por familiares.

**b. ¿Cómo describiría el vínculo con sus compañeros de grupo?**

Con relación a esta pregunta, E4 expresó: “Es como una hermandad”. E6 dijo: “Bárbaro, tenemos un grupo de WhatsApp donde chusmeamos, pasamos chistes. Es genial, te hace bien”. E9 agregó: “Cariñoso. Siempre es una alegría estar con ellas. Incluso si a veces no quiero hablar y me limito a escuchar, me siento parte”. E10 comentó: “Muy lindo. A lo largo del tiempo fui perdiendo a mis amigas y a esta edad no es fácil hacer amigas nuevas. Por eso también vengo acá y estoy tan agradecida de tener un centro en el barrio. Con las chicas hablamos mucho”. E14 manifestó: “Re bueno, la pasamos re bien. Nos celebramos el cumpleaños entre todas. Hoy hay chicas que no vinieron porque fueron a comprar el regalo para una compañera. E15 sumó: “Muy bueno, si bien somos vecinos, no nos conocíamos de antes”. E7 y E13 hablaron de los vínculos como un motivo para asistir a las reuniones, E7 dijo: “Muy bueno, me llevo bien con todos, por eso sigo viniendo a este centro”. E13 relató: “Buenísimo. Estoy maravillada con este lugar y con mis compañeras, es un trato especial, no sé si iría a otro centro. En este tengo todo lo que necesito”.

En definitiva, todos los entrevistados describen el vínculo con sus compañeros en términos positivos, resaltando la importancia de la comunicación, la cercanía y la compañía. Muchos incluso lo consideran una motivación para comprometerse con la participación en los espacios a los que asiste.

**c. ¿Podría describir si desarrolló nuevas metas o proyectos?**

Aquellos entrevistados que desarrollaron nuevos proyectos son: E1, E3, E4, E7, E10, E14. E1 comentó: “Captar más socios, mi deseo es ver la biblioteca llena de gente, de todas las edades, no solo adultos”. E3: “Aprender más sobre tango, ya bailaba antes, pero quiero aprender más”. E4: “Si, muchos proyectos. Yo soy voluntario en un centro que antes estaba por cerrar. Lo iban a convertir en otra cosa, y el hablar con la municipalidad, presentar firmas y demás hizo que no lo cerraran. Ahora mi objetivo, desde mi rol, es ayudar a mejorarlo aún más”. E7: “Hacer cosas por mí. Para eso me ayudó mucho estar jubilada”. E14: “Terminar lo que empiezo a tejer y aprender cosas nuevas”. Por otro lado, E10 comenta: “Si hacen talleres de internet y de pintura, tengo ganas de aprender, me anotaría. También si hubiese un psicólogo, nos vendría bien a todas”, lo cual demuestra el interés por continuar concurriendo a sus actividades y el deseo también de involucrarse a nuevos programas.

Por otro lado, quienes dijeron no haber desarrollado nuevas metas son: E5, E8.

E8 declara: “Creo que no. Ya tenía mis deseos, mis metas, mis gustos que era justamente mantenerme en movimiento”.

Hay quienes consideran a la continuidad en sus actividades como una meta o proyecto, E2, E6, E9, E11, E12, E13, Y E15. Por ejemplo, E11 dice: “Cada vez que vengo aprendo algo nuevo, ahora aprendí a estampar con sellos sobre tela. Quiero seguir viniendo y aprender más”. E2 comenta “Metas nuevas no, proyecto podría decir que seguir viniendo”. E9 afirmó lo mismo que E2. E6: “No sé si tengo nuevas metas, digamos que esto me complementó, es un extra que me motiva a salir de casa” E15: “Desde que empecé a venir ya de por sí fue como asumir un compromiso, con mis compañeros, con mi esposa, con mi nieta, con la profe que es una genia, conmigo

mismo, ahora quiero poder mantenerlo”. E13: “Por este año no aflojar y venir a todas las reuniones. A lo sumo faltó cuando el día está feo, llueve o hace mucho calor, pero sino vengo siempre”

Con base en las respuestas recabadas, se conoce actualmente que de los 15 entrevistados, 6 participantes generaron nuevos proyectos, algunos vinculados a adquirir nuevos conocimientos o perfeccionar habilidades, otros interesados en invitar a nuevos participantes o mejorar los centros a los que asistió y también quienes desean seguir haciendo actividades para sí mismos. Por otro lado, 2 personas mencionan no haber desarrollado nuevos proyectos. Por último, 7 personas consideran la continuidad de sus actividades como una meta u objetivo

**d. Cambios en el bienestar percibidos.**

Los relatos obtenidos demuestran que las actividades en espacios culturales municipales ocasionan múltiples cambios y beneficios en el bienestar de los adultos mayores, entre ellos, influye en el apoyo social, puesto que varias personas mencionan haber transicionado de una situación de aislamiento o soledad a socializar de manera más activa. Como expresan E2: “Cuando vengo me siento bien. Me distraigo, despejo la cabeza, que se empieza a enfermar de tanta soledad. Más que nada eso”; E6: “Sobre todo después de empezar con el psicólogo, con él hablo de todo y es raro porque toda mi vida fui una persona muy reservada, pero me hace muy bien”; E7: “Noto muchas diferencias. Si bien yo del hospital tengo muchos amigos, ya no nos vemos, algunos hasta viven en otros países, hablamos por WhatsApp nada más. Venir acá me ayudó a tener otra vida social, una que no sea virtual” y E15: “Me mantengo activo, es

fundamental el contacto con la gente, sino te quedás medio encerrado. Además, ya es una costumbre con mi esposa, es nuestra cita”.

Por otro lado, hay quienes relatan profundos cambios emocionales, como E5: “Me noto más alegre. Converso mucho más, antes no hablaba, soy de aislarme, de quedarme sola. Ahora estoy más atenta también”; E8: “Estoy muy feliz. Tengo un marido maravilloso que cocina y yo ordeno. Vengo acá, hago mis cosas y vuelvo a casa donde me espera con la comida hecha y todo ya está limpio. Tengo momentos en los que tengo que hacer cosas, pero también disfruto de mis tiempos libres”; E3: “Me hace bien a nivel personal, sobre todo el taller de memoria y el estar pendiente de muchas cosas” y E13: “Noto cambios en el estado de ánimo, gracias a hacer cosas nuevas y a tener un grupo con el que compartir”.

Otras personas destacan el impacto que tuvo el participar en estos espacios sobre su salud física y cognitiva, como E4: “Me noto activo, sociable, con ganas de hacer más”; E10: Si mi hijo no me sacaba de casa, salvo para hacer algún que otro mandado, antes no salía de casa. Ahora salgo porque quiero. Tuve un cambio de mente, hacer estas actividades sirve para eso, para despejar la cabeza. Gracias al taller de memoria me doy cuenta de que recuerdo más cosas. Y de acá siempre me voy muy bien, con ganas de que sea la otra semana para venir; E11: “Camino más, no estoy todo el día encerrada. Me divierto” y E12: “No salía de casa y eso que me lo había recomendado el médico, pero no salía ni para caminar ni para comprar, mis hijos me compran todo lo que necesito porque tienen auto, además trabajo en casa. Ahora sí, me gusta venir caminando, si no vengo me arrepiento”.

Así como también se mencionaron beneficios en relación al autoconcepto y los roles, tal como E1: “Adquirí muchos aprendizajes de autores contemporáneos. También me posicioné en nuevos roles”; E9: “Al principio no quería saber nada, pero ahora quiero venir todas las semanas. Yo era profesora de corte y confección y cuando empecé acá me di cuenta de que me había olvidado muchas cosas, podía enhebrar una aguja y no mucho más. Ahora estoy retomando todo lo que no recuerdo. Es muy cruel eso, olvidarse de las cosas que sabías hacer. Mi esposo tiene Alzheimer, y siempre que me olvido algo pienso que estoy teniendo esa enfermedad. Venir me hace bien no solo a la memoria, porque el contacto es algo único, el conversar con otras personas, sobre todo cuando no quiero hacer nada. Acá expreso cómo me siento, es un momento de liberación. Esto es mi salvación, me mantengo en comunicación” y E14: “No me limito al cuidado de mi familia, salgo. Es algo que antes no hacía. Ahora me mantengo en movimiento y soy más independiente”.

**e. Contacto con las noticias de la comunidad de San Miguel.**

Entre los participantes que permanecen actualizados respecto a las noticias de la comunidad de San Miguel, se encuentran: E1, E3, E4, E5, E6, E8, E10, E15

Entre quienes se enteran esporádicamente de las mismas: E2, E7, E11, E13, E14

Entre aquellos que se mantienen ajenos a las noticias: E9, E12

Asimismo, los medios de comunicación utilizados son:

Las redes sociales, páginas de Facebook, Instagram o WhatsApp como “San Miguel Conectado” o la página de “Tercera Edad- Municipalidad de San Miguel”: E1, E4, E5, E6, E8, E14, E15

Noticieros televisivos: E6, E7, E10

Por medio de conversaciones presenciales entre vecinos, familiares o empleados de la municipalidad: E1, E2, E3, E4, E10, E11, E13

**f. Cambios en la autoimagen desde la concurrencia a estos espacios.**

Quienes participan como voluntarios comentan lo siguiente: “Me ayuda a mantenerme actualizada”, E1. E3 afirma: “Esto me hace sentir un poco más importante, me gusta compartir tiempo en los grupos”. En sintonía, E4 agrega: “Me siento responsable, siento que tengo objetivos, que puedo vincularme todavía y mantenerme activo”.

Entre aquellos que no son voluntarios surgieron los siguientes relatos: E5: “Cambió mucho la forma de verme. Ahora tengo una opinión de mí misma más positiva. Puedo hacer cosas que antes no hacía”. E11 menciona haber adquirido nuevos aprendizajes. E13 afirma algo similar: “Me di cuenta de que soy capaz de aprender cosas nuevas y de vincularme con un grupo”. E9: “Antes sentía que mi cabeza no me daba para hacer estas cosas, ahora me doy cuenta de que si me da, si puedo. Me noto más parlanchina también.” E10 coincide y afirma ser más “Charlatana”. E6 comenta: “Camino, hablo, me río, me veo y sobre todo me siento bien”. Similar a lo dicho por E8: “Me veo bien, me veo artística, me siento bien cuando termino de hacer alguna manualidad y veo el resultado final”. E14 coincide y dice verse más animada. También E7: “Me veo a mí misma más feliz”. Por su parte, E15 declara: “Ya no estoy tan encerrado como antes, tengo ganas de salir, de venir acá”. E12 suma: “Ahora siento que no me dan los tiempos, cuido a mis nietos, trabajo en costura y confección y tengo mis días y horarios fijos para venir a los talleres. Es algo que después de la jubilación

pensé que no iba a tener más, una rutina. Me gusta”. Por último, E2 compartió la siguiente reflexión: “Me dio otra manera de vivir. Cuando me anoté tenía problemas con mi nuera, eso me generó problemas con mi hijo y encima estando sola me sentía todavía peor. También tengo problemas de salud y estoy todo el tiempo viendo especialistas. El trabajo, la salud y pasarla bien, esas son tres cosas fundamentales”.

**3. Percepción de esta etapa vital:** Se investigó sobre la opinión de esta población respecto a esta etapa de su vida en relación a lo que conlleva en sí misma y al trato recibido por la comunidad de San Miguel.

**a. ¿Cómo cree que la comunidad de San Miguel trata a los adultos mayores?**

E13 responde: “Creo que bien”. E15 coincide y amplía: “Bien, creo que hay muchas actividades que ofrecen ... Me gustaba, pero ya hace unos meses que no voy por un tema de tiempos y además de malestar físico, me duele la espalda, las piernas, los brazos, cuando puedo descansar, descanso. Pero sí sé que ofrecen muchas actividades, como las visitas a la reserva en Bella Vista. Así que creo que quiere ir, va”. E6 dio una respuesta similar aclarando que ella opta por no participar. E11 explica: “La municipalidad está presente, nos invitan a eventos como los de la Fábrica del Arte. Eso está bueno porque son actividades pensadas para nosotros. Yo cada vez que puedo, asisto”. E5 y E7 coinciden con lo dicho por E11. E2 aporta: “Bien, uno necesita de estos espacios, donde hacer gimnasia, donde reírse. La dirección de la Tercera Edad creo que está muy activa ofreciendo lugares para esto.” E8: “Bien, si no fuera por esto yo no tendría este espacio, no hay otro centro cerca y menos de jubilados. La realidad es que escucharon la necesidad de los vecinos, porque somos muchos los que venimos,

y nos dieron este espacio que nos mantiene en movimiento y en contacto”. E12 afirma algo similar: “Bastante bien. Cerca de acá está la Casa de la Mujer, acá está este centro, a unas 10 o 15 cuadras hay un Centro Cultural, en San Miguel está el Teatro Marechal... hay cosas.” E9: “Bien, a mí me gusta cuando nos piden decoraciones, como las bolsitas en forma de arbolito de navidad que estamos haciendo. Me hace sentir que tengo un propósito, que es algo que perdí después de jubilarme, de mudarme acá y de que mi hija volviese a cuidar a los nenes”. E4 comenta: “Noto la presencia de la comunidad, los vecinos participan y están activos. La municipalidad, cuando son muchas las voces, escucha”, en consonancia, E3 en su respuesta menciona: “Hay respeto por los adultos mayores, no somos invisibles”. En sintonía con esto, E1 comenta: “Creo que es uno de los municipios que más se ocupa de los adultos mayores, sobre todo la dirección de Tercera Edad, que genera espacios como la Fábrica de Arte, Centros Culturales, y que en definitiva funcionan como grupo de contención para los adultos. Hay personas que no tienen con quien hablar, que no tienen a quién decirle - Buen día-, con quien almorzar”.

Entre quienes piensan que hay aspectos a mejorar, E10 menciona: “Bien, pero creo que nos tienen que escuchar más, en este centro pedimos talleres de pintura o dibujo y cursos de tecnología, pero todavía no nos lo dan. Y es importante a mi edad saber usar el celular para charlar con alguien, sobre todo, además conozco vecinas que no vienen porque no hay clases de pintura y justamente eso es lo que les interesa”. Así mismo, E14 destaca: “No voy tanto al centro de San Miguel, pero siempre que tengo que hacer un trámite la municipalidad da mil vueltas. Pero a veces nos dan entradas para conciertos.

## **b. Percepciones sobre esta etapa de la vida.**

En su respuesta, E1 destaca: “Esta etapa de mi vida la vivo con mucha salud. Es la primera vez que puedo elegir mis obligaciones, soy dueña de mi tiempo.” En concordancia, E3 considera que implica: “Ser libre. En esta etapa no hay obligaciones, cada quien elige sus horarios, para mí fue como volver a nacer. Ahora me tengo que ocupar de mi vida desde otro lugar”. E4 menciona la capacidad de elección: “Es un buen momento para disfrutar y hacer lo que uno quiere”. E14: “Una etapa en la que no hay que ceder a la limitación”.

En relación a la vinculación social, E7 afirma: “Es una etapa de disfrute en la que es muy lindo compartir”. En semejanza, E13 comenta: “Una etapa para compartir, para reírse, para tener un grupo con el que hablar de cosas importantes y de cosas no tan importantes”. E9, por su parte, menciona: “Una etapa solitaria”.

Por otro lado, E10 considera que: “Es una etapa donde hay que moverse, en la que es muy importante el apoyo y el acompañamiento familiar y social, para no caer en la depresión. Por eso son importantes los centros de jubilados y la presencia de Tercera Edad, porque son los que te acompañan cuando el apoyo familiar falla”. Ligado a esto, E2 declara: “Una etapa en la que hay que encontrar la mejor manera de vivir” E8 coincide y menciona: “Una etapa en la que hay que mantenerse en movimiento, reconocer cuáles son nuestras habilidades y animarse”.

## Discusión

En base a los testimonios obtenidos, se puede concluir que los adultos mayores del municipio de San Miguel se involucran voluntariamente en actividades de su interés, adoptando una postura activa y comprometida con los espacios en los que participan, acudiendo recurrentemente, compartiendo opiniones y realizando sugerencias en relación a los talleres proporcionados por los centros a los que acuden. Es así que incluso han realizado sugerencias sobre la presencia de psicólogos o talleres de tecnología. Esta evidencia sobre la iniciativa tanto personal como grupal contribuye a fortalecer la autoestima y la capacidad de generar nuevos proyectos, y puede contrastarse con lo establecido por Lirio Castro, et al. (2024), cuya teoría determina que, para brindar un buen servicio y respetar la dignidad de las personas mayores, es fundamental adoptar un enfoque de envejecimiento activo y combatir el edadismo; considerar la participación como un beneficio continuo a lo largo de la vida; crear espacios, recursos y programas que favorezcan una estructura organizativa más horizontal y, fundamentalmente, ver al adulto mayor no solo como receptor, sino también como contribuyente activo en la sociedad.

Por otro lado, a partir de los resultados obtenidos en esta investigación se puede evidenciar que entre los factores que impulsan a los adultos mayores a asistir y participar activamente en sus espacios culturales, el determinante principal es el vínculo social, expresado en las conversaciones, el uso del sentido del humor, las metas grupales, el entendimiento mutuo, el interés en lo que le sucede al otro y la vivencia de experiencias similares. Estas afirmaciones coinciden con lo establecido por Talavera Zegarra (2022), quien evidenció la relación directa que existe entre la conectividad social y la salud física; así como entre la conectividad social y el bienestar psicológico. Este reconocimiento de la influencia de los aspectos sociales sobre la

participación y el bienestar psicológico también es consonante con las declaraciones de Guerrero Garcete (2025), quien afirma que, a mayor sentido de comunidad en el barrio, mayor bienestar psicológico y mayor bienestar social, y viceversa. Es decir que estas tres variables tienden a aumentar o disminuir en el mismo sentido.

Los resultados de este estudio demuestran, a su vez, que los adultos mayores en San Miguel relatan mejoras en su autoimagen, mayor motivación para salir del hogar, la adquisición de iniciativa necesaria para establecer de objetivos, rutinas, compromisos y metas personales y grupales, mayor comunicación y una percepción de mayor utilidad y valoración social. Estos datos coinciden con los hallazgos de Santos (2024), quien reveló que las actividades recreativas generan beneficios significativos en diversas dimensiones del bienestar psicológico, como la interacción social, la salud física y mental, el disfrute general, la autonomía y la aceptación de los cambios propios de esta etapa de la vida, por lo cual se concluyó que las mismas desempeñan un papel crucial en la promoción del envejecimiento activo. Según esta autora, se observaron también limitaciones en algunas participantes relacionadas con pérdidas significativas.

Al mismo tiempo, esta información concuerda con las conclusiones de Landaeta Mendoza (2025) quién demostró que los adultos mayores participantes en actividades formativas y recreativas en el Municipio de La Paz con altos niveles de autoestima poseían una menor incidencia en la ansiedad y depresión, significando que la participación en las actividades mencionadas constituye un factor positivo en el bienestar psicológico. También, ambas investigaciones concluyeron que las mujeres tienen una mayor participación en estas actividades lo cual, según Landaeta Mendoza, puede estar relacionado con factores sociales y culturales.

A su vez, a raíz de los resultados, se puede afirmar que los espacios culturales municipales funcionan también como ámbitos de cuidado y acompañamiento entre pares, favoreciendo la construcción de vínculos significativos que adquieren especial relevancia frente a situaciones de pérdida, como el fallecimiento de amigos y familiares. Asimismo, los datos obtenidos se alinean con los planteos de González Torralbo y Silva Villar (2024) quienes consideran que las redes de apoyo social y las prácticas de cuidado comunitario conforman un capital social y cultural que se activa en tiempos de crisis. Sin este capital, afrontar estos períodos de grandes dificultades sería mucho más desafiante.

En relación con la elección y valoración de los espacios culturales, según Ruiz Hernández (2023), si bien tanto la participación como el acceso cultural a nivel barrial y en otras instituciones son limitados, el consumo cultural es importante para la comunidad, especialmente aquel orientado de manera integral a satisfacer las necesidades e intereses de los participantes, entre ellos la expresión de problemas y preocupaciones, la atención y el reconocimiento. Estas afirmaciones coinciden con los resultados de la presente investigación, ya que como se abordó anteriormente, es una realidad que existen limitaciones en el acceso a los espacios culturales municipales, sin embargo, la participación en los mismos resulta altamente significativa para los adultos mayores, puesto que los entrevistados valoran especialmente factores como el clima de contención, el reconocimiento y la escucha que en ellos se ofrece, así como también la libertad creativa y la adquisición de nuevos aprendizajes. Cabe destacar como característica divergente, que en el estudio cubano existen restricciones en el acceso barrial, mientras que en la presente investigación se destacan las cercanías geográficas como un facilitador para la participación.

Los resultados obtenidos también poseen consonancia con investigaciones como las de Galarza Masabanda, et al. (2025) cuyos resultados indican que las actividades recreativas llevadas adelante tienen un impacto positivo en la vida diaria de los participantes, dado que aportan beneficios tangibles que mejoran el bienestar general, tales como nuevas destrezas, mejoras del estado de ánimo, oportunidad de experimentar momentos de relajación y fomentan el aprendizaje.

El análisis de las entrevistas semiestructuradas muestra que la participación en espacios culturales municipales es percibida por los participantes como un factor que favorece diversas dimensiones de su bienestar psicológico, especialmente a través del establecimiento y fortalecimiento de los vínculos sociales, la disminución del aislamiento, la mejora del estado del ánimo y la motivación para realizar actividades físicas o creativas en función del interés personal de cada uno. Estos resultados convergen con los obtenidos por Chuquilla Fonseca y Rivero Pino (2024), quienes afirman que los adultos mayores consideran las actividades recreativas como espacios clave que mejoran su calidad de vida, fomentando el bienestar físico, mental, la cohesión social y el apoyo emocional. Estos adultos expresan la necesidad de ajustar las actividades a sus necesidades, capacidades y preferencias.

Finalmente, en cuanto a los facilitadores y obstáculos para la participación, la presente investigación demuestra que los problemas relacionados con la movilidad, como la falta de colectivos directos, las condiciones climáticas y el estado del espacio público como calles resbalosas o vulnerables a padecer inundaciones, son factores que perjudican la continuidad o la participación en actividades culturales municipales, como la asistencia a funciones de teatro promocionadas por la Dirección de Tercera Edad del Municipio de San Miguel. Esto coincide

con por expresado por Sossa Rojas (2025), quien menciona las desigualdades en el acceso a espacios seguros y adecuados, tales como las aceras o pasos peatonales en mal estado y la ausencia de bancos para descansar, como aspectos que afectan negativamente la percepción de seguridad, incentivando la conducta de no salir del hogar, provocando un sentido de injusticia y sentimiento de abandono, lo que a su vez condiciona la participación en actividades físicas y, por ende, perjudica la salud y bienestar de este grupo poblacional. En ambos estudios se identifican como desafíos las condiciones del entorno urbano, tales como el estado del espacio público, las dificultades de movilidad y los factores climáticos, los cuales inciden en la decisión de salir del hogar y sostener la participación en actividades comunitarias. Asimismo, en el presente trabajo, algunos de los relatos obtenidos evidencian que situaciones personales como problemas de salud, duelos o responsabilidades familiares pueden interferir en la continuidad de la asistencia.

## Conclusión

El presente estudio tuvo como objetivo general explorar la percepción de los adultos mayores del Municipio de San Miguel respecto a la manera en que afecta la participación en espacios culturales municipales sobre su bienestar psicológico. A partir del análisis cualitativo de las entrevistas realizadas, fue posible dar respuesta a los objetivos planteados y extraer conclusiones relevantes con relación al rol de estos espacios en la vida cotidiana de las personas mayores. Los resultados obtenidos permiten afirmar que, desde la perspectiva de los participantes, dicha participación se asocia a múltiples beneficios físicos, psicológicos, emocionales, sociales y personales, lo que da respuesta a la pregunta de investigación planteada la cual es: ¿Cómo perciben los adultos mayores del Municipio de San Miguel el impacto de su participación en espacios culturales municipales sobre su bienestar psicológico?

En relación con el primer objetivo específico, referido a describir las características sociodemográficas de la muestra, se observó que los participantes presentan edades comprendidas entre los 60 y 87 años, con diversas trayectorias vitales, laborales y familiares. También se descubrió que las mujeres tienen una mayor participación en estas actividades, puesto que entre la muestra final se identifican 13 femeninos y 2 masculinos, todas personas jubiladas de distintos ámbitos laborales, 5 de ellas continúan desempeñando actividades informales y otros 3 voluntariados. En relación al grupo de convivencia, los resultados demuestran que 6 personas conviven con su cónyuge, 5 en solitario y 4 con familiares como hijos, hermanos y nietos. También se distinguen participantes que atraviesan situaciones de viudez. En definitiva, se puede afirmar que existe cierta diversidad entre los entrevistados, en relación a su edad, situación laboral, estado civil y grupo de convivencia.

En cuanto al segundo objetivo específico, el cual consiste en conocer cuál es la elección de espacios culturales municipales realizada por adultos mayores del partido de San Miguel y en qué se fundamenta, los testimonios reflejan diversas elecciones de actividades, algunas físicas y otras recreativas, llevadas adelante en centros de jubilados, bibliotecas, teatros y talleres municipales, donde realizaron actividades culturales tales como talleres de memoria, gimnasia, yoga, manualidades, tejido, bingo, folklore y asistencia a obras de teatro. Algunos participantes acuden a más de un espacio o actividad de manera simultánea. En relación a las motivaciones, las mismas incluyen principalmente la jubilación y el tiempo libre que de esta deviene, la búsqueda de compañía y el deseo de establecer lazos sociales, el interés por adquirir nuevos conocimientos o ampliar conocimientos previos, la necesidad de obtener herramientas para lograr afrontar situaciones de pérdida como la viudez, el deseo de posicionarse en nuevos roles y el intento activo de realizar actividades que favorezcan la salud cognitiva y física. Así mismo, si bien la mayoría decidió participar por iniciativa propia, hay quienes acudieron gracias a la recomendación de familiares o amistades. Es pertinente mencionar que los cambios positivos en la salud autopercebidos, la cercanía del espacio al domicilio, la accesibilidad (por ejemplo, los medios de transporte) y el buen clima grupal, son factores que motivan a los participantes a sostener su participación en estas actividades a lo largo del tiempo.

En torno al tercer objetivo específico, cuyo interés es explorar los relatos personales de los adultos mayores sobre la influencia positiva que tiene la participación en espacios culturales sobre ellos, los testimonios de los entrevistados evidencian que la misma es percibida como una experiencia positiva debido a los cambios significativos que generan sobre su bienestar físico y psicológico. Es así que se repiten relatos sobre los beneficios vinculados al establecimiento y fortalecimiento de vínculos sociales; la contención que brinda el formar parte de espacios de

escucha activa, acompañamiento y motivación; y el aprendizaje de nuevas habilidades que, en ciertos casos, enriquecen conocimientos previos. También son notables los cambios en la autoimagen relacionados a la percepción de ser más activos, útiles y valorados por terceros gracias a la tendencia a ser más responsables, atributo manifestado en la capacidad establecer y lograr objetivos, rutinas y compromisos que organizan la vida cotidiana; así como también en la acción de ocupar un rol importante e influyente en un grupo. Igualmente, relatan mejoras en el estado de ánimo, mayor motivación para salir del hogar y disminución de sentimientos de soledad y conductas de aislamiento. En algunos casos, la participación favoreció la elaboración de situaciones de pérdida, el afrontamiento de momentos de tristeza y la construcción de nuevos proyectos o metas personales.

Por último, en lo que concierne al cuarto objetivo específico, que consiste en identificar los desafíos y facilitadores que enfrentan los adultos mayores en el acceso a los espacios culturales municipales, es congruente mencionar que la cercanía geográfica, la posibilidad de trasladarse por sus propios medios, el acompañamiento de pares o familiares, la contención grupal, el trato respetuoso por parte de coordinadores y la existencia de propuestas variadas y adaptadas a diferentes intereses, son factores que actúan como facilitadores en la participación cultural municipal. En cuanto a los desafíos, los participantes mencionan dificultades relacionadas con la movilidad, las condiciones climáticas y el estado del espacio público, como calles resbalosas o vulnerables a padecer inundaciones. Asimismo, algunos relatos evidencian que situaciones personales como problemas de salud, duelos o responsabilidades familiares pueden interferir en la continuidad de la asistencia.

## **Aportes y contribuciones de la investigación**

La presente investigación permite conocer las percepciones que poseen los adultos mayores de la localidad de San Miguel respecto a la influencia que ejerce la participación en espacios culturales municipales sobre su bienestar psicológico, concepto que integra dimensiones físicas, emocionales y sociales. Asimismo, se han plasmado relatos que justifican estas percepciones.

También demuestra que las motivaciones para acceder a los mismos son múltiples y diversas. Entre los factores más mencionados se incluyen la jubilación y el tiempo libre que deviene de la misma, la búsqueda de compañía y el deseo de establecer lazos sociales, el interés por adquirir nuevos conocimientos o perfeccionar conocimientos previos, la necesidad de afrontar situaciones de pérdida como la viudez, el deseo de posicionarse en nuevos roles y el intento activo de realizar actividades que favorezcan la salud cognitiva y física. Así mismo, si bien la mayoría decidió participar por iniciativa propia, hay quienes acudieron gracias a la recomendación de familiares o amistades. Estos hallazgos ponen de manifiesto que la decisión de participar no responde a un único factor, sino a una combinación de condiciones personales, emocionales y contextuales.

Por otro lado, se destaca la visión de estos espacios como una oportunidad para adquirir conocimientos, fortalecer vínculos sociales y desarrollar estrategias útiles para afrontar situaciones de duelo.

## **Limitaciones de la Investigación**

La principal limitación de esta investigación radicó en la resistencia mostrada por los miembros de uno de los centros de jubilados visitados (asociación civil), quienes intentaron restringir las entrevistas únicamente a integrantes de la junta directiva del centro. No obstante, 2 de los participantes entrevistados fueron excluidos de la muestra dado que tardíamente manifestaron no participar en las actividades propuestas por la organización.

Asimismo, la muestra final se redujo debido a errores en la cumplimentación de los datos personales (Documento Nacional de Identidad y firma) requeridos en el Consentimiento Informado. En consecuencia, otras 2 entrevistas fueron desestimadas.

Por otro lado, es pertinente mencionar el escaso acceso a los participantes masculinos, puesto que, de 19 entrevistados, únicamente 2 fueron hombres. Esta disparidad se atribuye a dos motivos: la prevalencia mayoritaria de mujeres en los centros visitados y la negación de los pocos hombres presentes a conversar con una estudiante de psicología. Esta desproporción de género limitó la posibilidad de contrastar en profundidad las percepciones masculinas sobre el bienestar psicológico en estos espacios.

## **Propuestas de intervención**

A partir de los resultados obtenidos y del análisis teórico realizado, se propone a continuación un conjunto de estrategias de intervención cuyo objetivo principal es promover el bienestar psicológico y, por ende, el envejecimiento activo.

1. Generar talleres grupales de escucha activa, rememoración y reestructuración en los que se aborden temáticas sobre su ciclo vital y los cambios propios de la vejez. Los objetivos de esta intervención son abordar inquietudes y desmitificar estigmas relacionados a esta etapa vital, identificando diálogos internos y promoviendo la autoaceptación, el crecimiento personal y el vínculo social.
2. Formar talleres grupales en los que se aborde el duelo. El objetivo de esta intervención es crear grupos de apoyo y contención emocional donde los participantes puedan conversar y elaborar situaciones de pérdida (vinculares o cambios en roles sociales y laborales). En los mismos se dialogará sobre emociones como la angustia y la tristeza, y las conductas que de estas deviene, tales como la tendencia al aislamiento. También se brindarán recursos que faciliten la adaptación a los cambios y favorezcan la construcción de nuevos significados y proyectos personales.
3. Desarrollar programas de formación en áreas de interés mencionadas por los entrevistados, tales como talleres sobre el uso de nuevas tecnologías (redes sociales, aplicaciones de mensajería y plataformas habilitadas para la realización de videollamadas). Los objetivos de esta intervención son promover la estimulación

cognitiva de procesos como la memoria, la atención, la planificación y la resolución de conflictos, aspectos esenciales en el envejecimiento activo; y reforzar el rol activo del adulto mayor, reconociendo sus intereses y brindando una respuesta a las propuestas generales que surgieron en el grupo. Asimismo, se espera fomentar la autonomía y la participación social. A su vez, en relación a los desafíos de accesibilidad que se han desarrollado en el trabajo, por ejemplo, dificultades de movilidad debido a incapacidades físicas o problemáticas climáticas, las herramientas tecnológicas permitirían la conexión virtual y sincrónica, favoreciendo así el presentismo en espacios culturales municipales.

## Referencias

- Casullo, M. M. (2007). Psicología y Cultura. *Revista de Psicología*, 3(6). P. 3
- Chuquilla Fonseca, L. M. y Rivero Pino, R. (2024) *Discurso de adultos mayores sobre intervención comunitaria y calidad vital*. Fundación fate. Cantón Santo Domingo
- Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Ley N.º 27.360, Boletín Oficial de la República Argentina, 21 de diciembre de 2017. <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/164386/20170531>
- Cuche, D. (1999). *La noción de cultura en las ciencias sociales*. Editorial: Nueva Vision.
- Chicaiza Olivarez , A. C., Cuasque Toapanta, N. E., Fuentes Montaguano, K. N., Galarraga Cevallos, N. F., & Lara Vilaña, N. S. (2025). Bienestar Psicológico y Apoyo Social en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3), 6064-6077. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i3.18241](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18241)
- Da Silva, T. B. L., Dos Santos, G., Moreira, A. P. B., Ishibashi, G. A., Verga, C. E. R., de Moraes, L. C., Lessa, P. P., Cardoso, N. P., Ordonez, T. N., & Brucki, S. M. D. (2021). Cognitive interventions in mature and older adults, benefits for psychological well-being and quality of life: a systematic review study. *Dementia & neuropsychologia*, 15(4), 428–439. <https://doi.org/10.1590/1980-57642021dn15-040002>
- Dosso, R. (2000). *Los espacios culturales: Hacia una red integrada e incluyente de núcleos potenciales en ciudades intermedias*. Universidad Nacional de Mar del Plata.

Galarza Masabanda, L. A., Toaquiza Vega, S. M., & Benalcázar Luna, M. L. (2025). Adultos Mayores, inclusión social y espacios recreativos en la ciudad de Latacunga, Ecuador. *PROSPECTIVA. Revista De Trabajo Social e Intervención Social*, (39), e21314324. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i39.14324>

Gallardo, A. y Cansler, R. (2024). Más del 65% de los adultos mayores carece de acceso a la salud mental, alertó un informe de la Cruz Roja Argentina. *Revista Infobae*. <https://www.infobae.com/tendencias/2024/12/28/mas-del-65-de-los-adultos-mayores-carece-de-acceso-a-la-salud-mental-alerto-un-informe-de-la-cruz-roja-argentina/>

González Torralbo, H. y Silva Villar, A. (2024). *Cuidado comunitario y participación social: Una etnografía de los clubes de personas mayores en Peñalolén (Chile) durante y después de la pandemia*. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2024.101271>

Guerrero Garcete, J. D. (2025). La relación entre sentido de comunidad en el barrio, bienestar psicológico y bienestar social en adultos residentes del barrio Dr. Ricardo Brugada (La Chacarita) de Asunción. *Revista Científica De La Facultad De Filosofía*, 21(1).

Guitart, M. E. (2008). Hacia una psicología cultural. Origen, desarrollo y perspectivas. *Fundamentos en Humanidades*, volumen. IX, núm. 18, pp. 7-23 Universidad Nacional de San Luis.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación (6° ed.)*. McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

- Landaeta-Mendoza, C. (2025). Bienestar Psicológico y Autoestima en Adultos Mayores que Participan en Actividades Formativas y Recreativas en el Municipio de La Paz. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 18(1), 464-471.  
<https://doi.org/10.37843/rted.v18i1.661>
- Lirio Castro, J., Alonso González, D., Herranz Aguayo, I., & de la Riva Picatoste, B. (2024). La participación de los adultos mayores en entidades generadoras de innovación social: un estudio cualitativo. *Espacios en Blanco. Revista De Educación*, 2(34), 33-48.  
<https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB34-415>
- Losada, A. V. (2014). Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado. En Kerman, B. y Ceberio, M. R. (Comps.) *En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en Psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica* (pp. 159-167). *Ediciones Universidad de Flores*
- Losada, A. V., Zambrano Villalba, C., Marmo, J. (2022). Clasificación de métodos de investigación en la psicología. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), 13-31.  
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p>
- Marcó Arbonés, M. y de Gracia Blanco, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2), 285-292.
- Ministerio de Cultura de la Nación. (2021). *Mapa Cultural: Espacios Culturales* [Conjunto de datos]. Sistema de Información Cultural de la Argentina (SInCA).  
[https://datos.gob.ar/dataset/cultura-mapa-cultural-espacios-culturales/archivo/cultura\\_0e9a431c-b4f7-455b-aa1a-f419b5740900](https://datos.gob.ar/dataset/cultura-mapa-cultural-espacios-culturales/archivo/cultura_0e9a431c-b4f7-455b-aa1a-f419b5740900)

Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Editorial Paidós.

Municipalidad de San Miguel (s.f.). *Cultura*. <https://www.msm.gov.ar/cultura-2/>

Municipalidad de San Miguel (2025). *Dirección de Tercera Edad*.

<https://www.msm.gov.ar/tercera-edad/>

Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. (Art. 27)

Organización de los Estados Americanos. (2023). *Manual de Autoaprendizaje sobre las Habilidades Sociales y la Resolución de Conflictos*. Secretaría para el Fortalecimiento de la Democracia.

Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento activo: Un marco político. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 37(2), 74-105.

Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Envejecimiento y salud*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Panamericana de la Salud. (S.F.). *Envejecimiento saludable*.

<https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>

Rodríguez Artalejo, F. (2011). Envejecer satisfactoriamente. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 46(1), 1-2.

Rojas, E. (2001). *¿Quién eres?* En E. Rojas, *¿Quién eres?* (págs. 320-324). Ediciones Temas de Hoy S.A.

Ronquillo, C. (2022). *Adultos mayores: una mirada interdisciplinar*. Editorial UNLAM.

Rovere, M. (1999). *Redes en salud: Un nuevo paradigma para el abordaje de las organizaciones y la comunidad*. Ed. Secretaría de Salud Pública/AMR, Instituto Lazarte.

Ruiz Hernández, V. M. (2023). *Consumo cultural de un grupo de adultos mayores de la comunidad de la Casa de Desarrollo del Adulto Mayor «Celia Sánchez Manduley»*. *Perfiles De La Cultura Cubana*, 32, 114-146.

Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Santos, M. C. (2024). *Actividades recreativas y bienestar psicológico en adultos mayores de CABA* [Trabajo Final Integrador, Universidad de Flores].

Sossa-Rojas, A. (2025). *Sensibilidades y desigualdades en el espacio urbano: emociones y actividad física de personas mayores*. *Universitas XXI*, 42, pp. 37-60. <https://doi.org/10.17163/uni.n42.2025.02>

Talavera Zegarra, U. L. (2022). *El aislamiento social en adultos mayores y su relación con el bienestar psicológico y la salud física – Caso de estudio del Hospital Militar Geriátrico*.

Telencuestas. (2022). *Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC)*.

<https://telencuestas.com/censos-de-poblacion/argentina/2022/buenos-aires/san-miguel>

UNESCO (2014). *Cómo medir la participación cultural*. Instituto de Estadística de la UNESCO.

## Anexo

### Anexo A: Consentimiento Informado para Adultos.



#### **FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología de UFLO Universidad, desean conocer la relación entre participación en espacios culturales municipales y bienestar psicológico

Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre la percepción de adultos mayores de San Miguel respecto a esta temática

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad .....de Psicología y Ciencias Sociales de la UFLO..... y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a [sinvestydes@ufo.edu.ar](mailto:sinvestydes@ufo.edu.ar).

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

Aclaración:

DNI:

DNI:

Fecha:

Protocolo N°:

## Anexo B: Entrevista:

El objetivo con las mismas es conocer la frecuencia y el tipo de actividades recreativas en las que participaban los miembros del grupo seleccionado, las barreras que enfrentan al intentar acceder a espacios culturales municipales, los beneficios percibidos al participar de sus programas y, finalmente, obtener sugerencias para mejorar la inclusión social a través de los espacios recreativos.

### Datos filiatorios:

- Nombre
- Edad
- Género
- Localidad de residencia
- Grupo de convivencia
- ¿Trabaja actualmente?

### Participación en espacios culturales municipales:

- ¿En qué tipo de espacios participa? (museos, talleres de movimiento, clases de yoga, centros culturales municipales)
- Aproximadamente, ¿Cuánto tiempo lleva participando en el mismo?
- ¿Qué actividades realiza en dicho espacio?
- ¿Qué le motivó a elegir participar en el mismo?
- ¿Qué sugerencias le haría a alguien que quiera acceder a estas actividades?

### Bienestar psicológico

- ¿De qué manera se traslada a estos espacios? Repregunta: ¿Suele ir acompañado o viaja solo?
- ¿Cómo describiría el vínculo con sus compañeros de grupo?
- Desde que comenzó a realizar estas actividades, ¿Podría describir si desarrolló nuevas metas o proyectos?
- ¿Qué cambios nota en su bienestar?
- ¿Cómo se entera de lo que sucede en la comunidad de San Miguel?
- ¿Cómo la participación en estos espacios influyó en la forma en la que se ve a sí mismo?

### Percepción de esta etapa vital

- ¿Cómo cree que la comunidad de San Miguel trata a los adultos mayores?
- A modo de cierre, en una frase, ¿Cómo definiría esta etapa de su vida desde que participa en estos espacios?