

Trayectorias subjetivas del envejecimiento: significados sobre identidad y sentido de la vida construidos por mujeres mayores de 60 años en Peque y Medellín.

Subjective trajectories of aging: Meanings of identity and life purpose constructed by women over sixty in Peque and Medellín.

Adriana María Palacios Sepúlveda, Claudia Patricia Mazo Guerra, Laura Vélez Patiño y María Camila Cano Vélez.

Resumen

Esta investigación explora las trayectorias subjetivas del envejecimiento y los significados que las mujeres mayores de sesenta años construyen sobre la identidad y el sentido de la vida en los contextos urbanos de Peque y Medellín. Desde un enfoque psicosocial y narrativo, se comprende el envejecimiento como una experiencia que trasciende los cambios biológicos y se construye, además, en un proceso, donde la historia personal, los vínculos sociales y las creencias culturales configuran la manera de vivir y representar la vejez. A través de las narrativas, se identifican diversas formas de construcción de identidad y sentido de la vida, dejando en evidencia cómo las mujeres integran sus experiencias pasadas y presentes para mantener una identidad activa. Los hallazgos muestran la importancia de escuchar las voces de las mujeres mayores como fuentes de saber y sentido, aportando a la comprensión de la vejez desde perspectivas más integrales.

Palabras clave

Envejecimiento, trayectorias, identidad, sentido de vida.

Abstract

This research explores the subjective trajectories of aging and the meanings that women over sixty construct regarding identity and life purpose in the urban contexts of Peque and Medellín. From a psychosocial and narrative approach, aging is understood as an experience that transcends biological changes and is also built through a process in which personal history, social bonds, and cultural beliefs shape the ways of living and representing old age. Through narratives, various forms of constructing identity and life purpose are identified, revealing how women integrate their past and present experiences to maintain an active sense of identity. The findings highlight the importance of listening to the voices of older women as sources of knowledge and meaning, contributing to a more comprehensive understanding of aging.

Keywords

Aging, trajectories, identity, life purpose.

Introducción

El envejecimiento de la población mundial es una de las principales preocupaciones demográficas y sociales de nuestros tiempos. Al respecto, la World Health Organization (2025) señala que, por primera vez, la esperanza de vida es igual o superior a los 60 años. Según Piñan Morán et al. (2022), en América Latina y el Caribe el proceso de envejecimiento en las poblaciones está teniendo un avance rápido y se proyecta que en 35 años aproximadamente un cuarto de la población estará en la etapa de vejez. Según los autores, esto genera inquietud respecto a la preparación de los países para afrontar dicha realidad, teniendo en cuenta que actualmente un 11% de los adultos mayores ya requieren cuidados y enfrentan falta de afecto (p. 10).

Este es un panorama de creciente dependencia que recae principalmente en la necesidad de garantizar los cuidados en la vejez, situación que hace necesaria la reflexión sobre el bienestar de las personas mayores en nuestro contexto. Esta reflexión debe hacerse más allá de las respuestas asistenciales, hacia la posibilidad de brindar acompañamiento integral, garantizar la participación y promover la transformación de las comunidades frente a esas necesidades; no solo en lo asistencial, es decir, no únicamente en lo superficial, sino un acompañamiento integral, la participación de las personas y la transformación de las comunidades. Frente al panorama en el que el cuidado se ha entendido tradicionalmente como asistencial, se hace necesario considerar condiciones para el sostén, para proveer apoyo emocional y para propender hacia un envejecimiento con bienestar. En este sentido, es necesario considerar la concepción de autores que se citan a continuación: Hernández et al. (2021) sostienen que “el bienestar emocional depende de factores internos y externos de la persona, no es un estado constante, sino que es dinámico y está influenciado por aspectos como la educación emocional, las redes de apoyo, el contexto de vida de cada individuo, entre otros” (p. 538).

La comprensión rigurosa de la última etapa del ciclo vital requiere una conceptualización diferenciada que distinga el proceso inherente de envejecer, en el cual nos encontramos desde el nacimiento y la vejez como etapa vital. De esta forma, se logra una visión integral de las trayectorias del envejecimiento, evitando generalizaciones que invisibilizan las diferencias individuales, de género y territoriales. Así, el envejecimiento se concibe como un proceso dinámico y multidimensional que atraviesa transformaciones

biológicas, psicológicas y sociales constitutivo al curso de vida de todo ser humano, desplegándose a lo largo de toda la existencia (Salvarezza, 1988).

Desde esta postura, nuestra investigación buscó comprender las trayectorias subjetivas del envejecimiento y los significados que las mujeres mayores de sesenta años construyeron en torno a su identidad y sentido de vida. Para ello, nos partimos de identificar los elementos que configuraron las experiencias significativas del proceso de envejecimiento narradas por las participantes, y explorar las percepciones sobre la identidad que emergieron en sus relatos. Del mismo modo, se propuso analizar la configuración del sentido de la vida en las narrativas de las mujeres, reconociendo en ellas la riqueza simbólica y emocional que acompañó la vivencia de lo que compuso el proceso de envejecimiento. Por ello, además del interés de profundizar en los procesos de envejecimiento, elegimos trabajar con mujeres, porque históricamente sus experiencias no han sido visibilizadas en su totalidad. Escuchar sus narrativas permite reconocer las formas en que las desigualdades de género, los cambios en los vínculos y en el entorno atraviesan la construcción de sí mismas, y cómo estos elementos influyen en la manera en que resignifican su identidad y su sentido de vida. En esta investigación, problematizamos los conceptos de percepción, identidad, sentido de vida y género en relación con las trayectorias subjetivas del envejecimiento, buscando comprender los significados que cada mujer mayor construye sobre sí misma y la forma en que el género actúa como un eje estructurante en la configuración de dichas experiencias.

Debido a que nuestro interés se centró en la trayectoria de mujeres, se incorporó a la investigación una perspectiva de género como eje transversal para la comprensión de las trayectorias de vida, reconociendo que las experiencias del envejecimiento están profundamente influenciadas por las construcciones socioculturales de lo femenino. Desde este enfoque, consideramos que el género no solo configura las oportunidades, los roles y las relaciones que las mujeres establecen a lo largo de su vida, sino también los significados que atribuyen a su identidad y al sentido que otorgan a su existencia en la vejez.

Si bien no fue nuestra intención profundizar en el concepto de territorio, resultó necesario reconocer su relevancia para la comprensión integral de las trayectorias de envejecimiento de las mujeres participantes. Incorporar una mirada territorial en el análisis de esta investigación permitió comprender cómo el entorno físico, social y simbólico influye en las formas en que las personas mayores construyen su experiencia vital. En este sentido, nuestra experiencia como profesionales del ámbito social de Peque y Medellín nos permitió

observar el contraste entre ambos municipios e identificar la manera en que el envejecimiento es asumido por las personas a nuestro alrededor y también por nosotras mismas desde distintas posturas, algunas orientadas a la aceptación y resignificación y otras marcadas por la resistencia o negación.

Ahora bien, en la revisión de antecedentes que desarrollamos, encontramos que el mayor interés de los investigadores a la hora de abordar los procesos de envejecimiento se ha centrado en el deterioro tanto físico como cognitivo de las personas mayores, por lo cual, observamos un vacío en temáticas como la configuración de las experiencias significativas y las percepciones de identidad y sentido de vida en ellos. Desde esta perspectiva, surge la necesidad de ampliar la comprensión del envejecimiento más allá de los enfoques biomédicos o deficitarios, reconociendo las dimensiones subjetivas que configuran este proceso. Además de tener un interés académico, esta investigación parte del reconocimiento de los adultos mayores como sujetos activos, que portan saberes y experiencias significativas y que merecen ser escuchadas. Es necesario validar sus pensamientos, trayectorias y formas de asumir el envejecimiento, en contraposición a los discursos sociales e investigaciones que suelen asociarse con pérdida, deterioro y dependencia. Desde esta postura, buscamos aportar a la construcción de otras miradas sobre cómo el significado de envejecer cambia según la persona que lo construye.

De hecho, algunos autores consultados señalan que el proceso de envejecimiento constituye un fenómeno complejo, que involucra diferentes dimensiones como las biológicas, psicológicas y sociales. Para Alencastro (2021):

El envejecimiento es amplio, variable y multidimensional, que se acompaña de cambios físicos, psicológicos y sociales, para irse adaptando a las limitaciones que puedan emerger de este proceso, sacando provecho a las experiencias ganadas en el trayecto de la vida (p. 1)

En consecuencia con ello, concluye que si bien el proceso ha sido abordado desde algunos puntos de vista y autores, es importante mencionar que estas teorías coinciden en su naturaleza multicausal, teniendo también pocas probabilidades que una sola teoría pueda explicar todos los factores, considerando que cada uno de ellos, contribuye a profundizar el conocimiento de la comprensión de los procesos vitales y psicosociales desde una visión más integral del envejecimiento.

Asumir esta perspectiva implica tener un abordaje más amplio de lo que significa envejecer, que comprenda no sólo los elementos teóricos sino también el recorrido vital del sujeto desde su propia experiencia. Esas experiencias se plantean como trayectorias subjetivas, que permiten comprender que, si bien el envejecimiento nombra un proceso común, las personas perciben, sienten e interpretan según sus vivencias. En consecuencia, “nadie mejor que las personas mayores para describir las dimensiones subjetivas del envejecimiento; nada mejor que su palabra para designar y explicar cómo afecta el hecho de envejecer al universo de los sentimientos y viceversa” (Prieto et al., 2009, p. 15).

A partir de esta comprensión, la identidad y el sentido de vida emergen como dimensiones centrales en las trayectorias de envejecimiento, pues se articulan con la manera en que cada mujer construye significados sobre sí misma. Tal como lo plantea Vargas Melgarejo (1994), la percepción no es solo un registro sensorial, sino un proceso biocultural y simbólico que organiza y dota de sentido las experiencias. Esto implica reconocer que las mujeres adultas mayores configuran sus vivencias desde un entramado de factores personales, históricos y socioculturales que influyen en la forma en la que significan este proceso y abre la posibilidad de preguntarnos cómo integran sus identidades construidas y las experiencias vividas como resignificación de sí mismas en un determinado periodo de tiempo; no solamente desde los cambios físicos, sino desde cómo los integran en la narración de quiénes son y de lo que han vivido.

Comprender cómo cada mujer percibe su envejecimiento exige profundizar en el concepto de identidad, entendida hoy como una noción plural y dinámica, que permite comprender los procesos sociales y subjetivos (Usanos, 2022). Su carácter plural obliga a pensarla en varios niveles: como permanencia en el tiempo, como autenticidad en relación con proyectos vitales, y como experiencia biográfica que articula lo individual con lo colectivo. Además, su construcción está estrechamente vinculada con las creencias, valores, autopercepción y las transformaciones propias. Durante el proceso de envejecimiento, esta identidad, no se presenta como un núcleo rígido, sino como una estructura dinámica que logra integrar cambios, rupturas y continuidades a lo largo del curso vital. Desde la perspectiva de la identidad flexible, Zarebski (2019) sostiene que, al envejecer, las personas reconfiguran su identidad frente a transformaciones físicas, sociales y culturales, lo cual se convierte en un factor protector en el proceso de envejecimiento.

En esta línea, Viktor Frankl definió el sentido de vida como la razón que impulsa a una persona a actuar y la motivación que orienta su manera de ser. Este sentido es incondicional, debe descubrirse y varía entre individuos y a lo largo del tiempo, pues las personas están en constante transformación (Frankl, 1979, como se citó en Condis et al., 2021). No obstante, más que el sentido en abstracto, lo crucial es el significado que cada quien le atribuye, el cual no surge en el vacío, sino que se configura en diálogo con marcos culturales, sociales y comunitarios que orientan lo que se considera valioso.

Ahora bien, tanto la identidad como el sentido de vida están atravesados por el género, entendido como una categoría de análisis que permite comprender cómo las construcciones socioculturales de lo femenino y lo masculino inciden en las experiencias subjetivas. Como lo señala Sánchez (2015), las desigualdades de género no desaparecen con la edad, sino que se intensifican, evidenciando cómo las trayectorias de vida femeninas están atravesadas por condiciones históricas que han moldeado la manera en que las mujeres viven y significan su envejecimiento. En este sentido, el género no sólo estructura las oportunidades y los roles sociales asumidos, especialmente en el ámbito del cuidado, sino que también configura los referentes desde los cuales las mujeres construyen su identidad y elaboran el sentido de su vida.

A lo largo del estudio, el lector hará un recorrido que invita a comprender las trayectorias subjetivas del envejecimiento desde las voces y experiencias de mujeres mayores de 60 años. A lo largo del texto, se presenta un acercamiento teórico y conceptual que permite situar el fenómeno del envejecimiento desde una mirada psicosocial y narrativa, reconociendo su carácter complejo y relacional. Posteriormente, se desarrollan los hallazgos, contruidos a partir de las narrativas de mujeres mayores que compartieron sus historias de vida, cuyas experiencias evidencian los significados, transformaciones e identidades que se configuran en el proceso de envejecimiento. En la discusión, estas voces dialogan con los planteamientos teóricos y las investigaciones previas, generando una reflexión crítica sobre cómo las trayectorias son subjetivas y marcan la construcción de identidad y sentido de la vida. Finalmente, las conclusiones recogen los principales aportes del estudio, destacando la importancia de reconocer las narrativas femeninas como fuentes de conocimiento y comprensión sobre envejecer, y la necesidad de visibilizar las experiencias de las mujeres como protagonistas activas en la construcción de sentido y de identidad a lo largo del curso de vida.

Metodología

En los estudios sobre envejecimiento se ha prestado poca atención a la subjetividad del proceso, pues la mayoría de investigaciones se centran en aspectos biológicos, dejando de lado una mirada social y crítica. Frente a este vacío, nuestra investigación privilegia un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico, que permite aproximarse a las experiencias desde la perspectiva de las propias personas mayores. Según Pulido et al. (2024), la investigación cualitativa fenomenológica o interpretativa busca comprender profundamente las percepciones, emociones, significados y vivencias de los participantes, generando conocimiento a partir de diseños abiertos y dinámicos. Este enfoque posibilita comprender los significados sobre identidad y sentido de vida que las mujeres atribuyen a su proceso de envejecimiento.

Villar y Serrat (2015) plantean el enfoque de la gerontología narrativa, inscrito en el “giro narrativo”, el cual analiza cómo las personas mayores otorgan sentido a su vida mediante sus historias (enfoque individual) y cómo estas se relacionan con las metanarrativas sociales sobre la vejez (enfoque sociocultural). La fenomenología, como método, busca captar la esencia de la experiencia sin prejuicios ni interpretaciones externas (Pulido et al., 2024). Se empleó como técnica principal la entrevista episódica semiestructurada, que permitió explorar narrativas de vida en torno a situaciones significativas. Además, se utilizaron fotografías como recurso para evocar recuerdos y facilitar la construcción narrativa.

El propósito de esta técnica fue comprender el envejecimiento desde las experiencias vividas y relatadas por las mujeres participantes. Según Muller (2019), la entrevista narrativa episódica genera relatos sobre fenómenos sociales en contextos específicos, lo que en este estudio posibilitó recoger episodios significativos mediante los cuales las participantes expresaron los significados sobre su identidad y sentido de vida dentro de sus trayectorias subjetivas de envejecimiento en los entornos urbanos de Peque y Medellín.

La población estuvo conformada por cinco mujeres mayores de 60 años, seleccionadas por conveniencia, con trayectorias y condiciones socioculturales diversas. Se incluyeron mujeres con participación social o política, y otras centradas en el ámbito familiar y de cuidado. Para preservar su identidad, se emplearon nombres clave: María (65, Medellín), docente jubilada que concibe el envejecimiento como libertad y sabiduría, vive con sus hermanas y disfruta su tiempo aprendiendo cosas nuevas; Ester (60, Peque), líder comunitaria

y política; que percibe su envejecimiento como un proceso que le brinda alegría y la posibilidad de expresarse de otras formas, como la ayuda y reconocimiento en su territorio; Gloria (74, Peque), trabajadora solidaria y perseverante; vive su envejecimiento de manera activa; Rosalba (61, Medellín), vive con sus dos hijos y un nieto, que están siempre a su cuidado, sin embargo, es una mujer activa en proyectos sociales y disfruta de sus emprendimientos; y Amalia (70, Medellín), amorosa e independiente, centrada en el rol familiar, vive sola, pero siempre al cuidado de su familia.

El análisis se realizó mediante codificación cualitativa, que implicó la transcripción fiel de las entrevistas y la agrupación de fragmentos narrativos en códigos orientados a reconocer el encuentro y la diferenciación en sus voces respecto a significados sobre envejecimiento, identidad y sentido de vida.

<p>Objetivo 1: Identificar los elementos que configuran las experiencias significativas en el proceso de envejecimiento narradas por las mujeres a través de las entrevistas realizadas.</p>	<p>Objetivo 2: Explorar las percepciones sobre la identidad que emergen en las narrativas sobre el proceso de envejecimiento.</p>	<p>Objetivo 3: Analizar cómo se configura el sentido de la vida en las narrativas de las mujeres sobre el proceso del envejecimiento.</p>
<p>Códigos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Representaciones del envejecimiento ● Roles de cuidado en las dinámicas familiares, sociales y diferencias de género en el envejecimiento. ● Percepciones y actitudes frente al envejecimiento. 	<p>Códigos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Autoimagen y/o autoconcepto. ● Creencias relacionadas con la espiritualidad, la religión y las opiniones. ● Transformaciones personales, reconocimiento y autonomía 	<p>Códigos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Memorias y aprendizajes de experiencias significativas atribuidas al envejecimiento. ● Reconstrucción del propósito y sentido de la vida.

La tabla anterior recoge los ejes iniciales para la organización del material narrativo. Posteriormente, se identificaron temas recurrentes y emergentes que permitieron dar respuesta a los objetivos planteados dentro de la investigación y finalmente, se desarrolló un proceso interpretativo y de formulación de conclusiones, situado en los hallazgos en el contexto sociocultural en el que se inscriben las narrativas.

Hallazgos

A continuación, se presentan los hallazgos derivados del análisis fenomenológico de las narrativas de las cinco mujeres participantes, cuyo propósito fue comprender las trayectorias subjetivas que configuran su experiencia de envejecimiento. Las historias de vida permitieron identificar sentidos, emociones y significados que emergen en torno a la identidad, el sentido de vida y las vivencias cotidianas de esta etapa.

Los resultados se organizan de acuerdo con los objetivos específicos de la investigación, abordando, en primer lugar, los elementos que configuran las experiencias significativas del envejecimiento; en segundo lugar, las percepciones sobre la identidad que se revelan en las narrativas; y finalmente, las formas en que se construye el sentido de vida desde las experiencias relatadas por las mujeres mayores.

En relación con el primer objetivo, se describen a continuación los elementos que configuran las experiencias significativas en el proceso de envejecimiento.

Experiencias significativas del envejecimiento

Representaciones del envejecimiento

En sus narraciones, las experiencias vividas otorgan sentido a diversos aspectos del envejecimiento, de tal modo que, si bien, como dice María: “lo malo de la vejez es la limitación, a veces hasta la mental”, también se nombra que el paso del tiempo no implica necesariamente pérdida o deterioro, sino transformación. De este modo, en sus relatos la vejez aparece definida como una forma de pensar y sentir más que como inherente a la edad cronológica. En palabras de Ester: “uno envejece por su propio pensamiento”, destacando que mantener una actitud activa y positiva les permite conservar la energía y el deseo de vivir plenamente. Sin embargo, lo anterior refleja los discursos que promueven la responsabilidad individual sobre el bienestar y la gestión del propio envejecimiento, además, también sugiere que las experiencias narradas no solo emergen de vivencias personales, sino que están influidas por marcos que privilegian la autonomía y visión de un envejecimiento activo.

En los relatos se resalta la importancia que las entrevistadas atribuyen a mantenerse acompañadas por otros, especialmente de gente joven, como lo expresa María: “uno cuando está rodeado de gente joven no se siente viejo”; lo que muestra que para ellas, estar rodeadas

de personas jóvenes se asocia con vitalidad. Lo que refleja la presencia de que la juventud está vinculada con la alegría, la energía y más oportunidades, mientras que la vejez se sitúa en contraste con esas cualidades. Asimismo, reconocen que envejecer hace parte del ciclo natural de la vida: “a uno le pasa eso, como las velas, uno se va apagando... pero mientras tanto hay que disfrutar la vida”. Esta metáfora refleja una comprensión serena frente al proceso natural del curso de vida, acompañada del deseo de aprovechar el presente.

Otro aspecto que vale la pena destacar es el modo como han integrado algunas concepciones sociales que reducen la vejez a la lentitud o la dependencia. María afirma: “no es que el viejo sea lento, es que la persona que la acompaña quiere que las cosas se hagan más rápido”, lo cual refleja su crítica a los imaginarios sociales que las limitan. En contraste, reivindican la capacidad de decidir, actuar y seguir aprendiendo. Ester, plantea que “envejecer es tener conocimiento, aceptar las etapas de la vida, no con resignación, sino tomarlas de la mejor manera posible”.

El envejecimiento, en sus palabras, también está vinculado a la parte afectiva: “uno se siente viejo cuando deja de amar, el corazón siempre se conserva joven”. Así, las emociones y el movimiento cotidiano se convierten en fuentes de juventud interior. Otras manifiestan no sentirse en deterioro: “yo hago todo y vivo todo lo mismo, con el mismo entusiasmo” (Rosalba), reafirmando una visión activa, autónoma y positiva de la vejez.

También se reconoce un malestar con el lenguaje que rodea la vejez, al afirmar que “hasta la palabra es fea” dice María. Sin embargo, ese rechazo no proviene de negar el proceso, sino de la carga negativa con que la sociedad lo ha nombrado. Esto, nos plantea ambas miradas, de un lado integran las maneras en las que culturalmente se construyen ideas de la vejez y de otro la resistencia que hacen al configurar sus propias valoraciones y detenerse por momentos en los aspectos positivos de su propia experiencia. Las mujeres no están exentas de esta dualidad, que sigue enmarcando la vejez en una experiencia compleja. Por ello, se concibe que “envejecer es tener conocimiento, es aceptar las etapas de la vida, no con resignación, sino tomarlas de la mejor manera posible”. Desde esta perspectiva, la vejez se asocia con sabiduría, madurez y serenidad, no con decadencia.

Finalmente, las mujeres identifican el envejecimiento como un proceso de acumulación de experiencias que otorgan profundidad y comprensión: “es un cambio de tener más experiencias, muchas experiencias vividas”. Desde esta mirada, la vejez no marca el

final de la historia, sino la madurez de un camino recorrido, lleno de aprendizajes, afectos y reflexiones que fortalecen su identidad y su forma de ver el mundo.

Roles de cuidado en las dinámicas familiares, sociales y diferencias de género en el envejecimiento.

El cuidado se configura como un eje fundamental en la vida de las mujeres y en la forma en que significan su envejecimiento. Aunque cuidar otorga sentido, pertenencia y reconocimiento, también se convierte en un espacio de tensiones y desigualdades.

María expresa esa ambivalencia al asociar el cuidado con una expectativa social que no siempre se cumple “las mujeres especialmente tienen hijos para no tener una vejez solitaria, pero eso no garantiza nada”. Su relato muestra cómo el mandato de cuidar y ser cuidada a cambio se transforma en una promesa incierta, aunque también reconoce el valor del apoyo familiar al afirmar “yo tengo una familia que me ha apoyado para todo”. En contraste, Amalia no transita su experiencia desde la incertidumbre; para ella, el paso de cuidadora a ser cuidada representa un ciclo que encierra gratitud “ya crié a todos y me siento satisfecha”, este relato también permite abrir una pregunta más amplia sobre las restricciones que implica que el cuidado siga entendido principalmente como un asunto familiar. Su vivencia muestra cómo, al no sentirse interpelada por un mandato afectivo hacia el cuidado, aparece una incertidumbre que no solo es individual, sino que pone en tensión la idea de que la vejez debe ser resuelta exclusivamente por la familia. Si, como en su caso, alguien no asume el cuidado bajo las lógicas tradicionales, surge la inquietud por quién se hará cargo de esas necesidades en la vejez, revelando que el cuidado desborda los vínculos familiares y debe comprenderse como una responsabilidad colectiva.

Para Ester, el cuidado adquiere un tono ético y recíproco “si mis padres tuvieron el amor y el cuidado de enseñarme, ¿por qué no hacer yo con ellos lo mismo?”, aunque su historia deja ver las renunciaciones que el deber de cuidar implica, ya que en su relato con tono nostálgico se evidencia como ella abandonó un proyecto que impulsó, además, de la restricción que los roles de género: “ya no pude seguir porque mis hijas necesitaban más cuidado”. Gloria y Rosalba viven el cuidado como una forma de sostener vínculos afectivos que dan sentido a su vejez; Gloria lo expresa desde la entrega “este muchacho llegó a mi vida de 7 meses... el niño empezó a decirme mamá y yo lo dejé”, Rosalba encuentra en su nieto

una fuente de alegría “mi nieto me da una felicidad, es mi amor bonito”. Ambas dejan entrever que su valor y reconocimiento se afirman sólo cuando su cuidado beneficia a otros.

En conjunto, los relatos permiten problematizar el cuidado como una práctica que sostiene la vida y el sentido, pero que también reproduce desigualdades de género y genera una tensión constante entre amor, servicio y autonomía.

El envejecimiento está profundamente marcado por las desigualdades de género y los roles tradicionales que han acompañado sus vidas. En sus relatos aparece una conciencia crítica frente a cómo la cultura ha definido lo que debe ser una mujer y cómo debe comportarse, influyendo en la manera en que viven y resignifican su vejez. El paso del tiempo no solo trae transformaciones físicas, sino también la oportunidad de revisar las normas que las moldearon y de construir nuevas formas de libertad.

Este proceso implica reconocer las huellas de una educación patriarcal a lo que María Expresa “a las mujeres nos enseñaron que teníamos que depender de un hombre”. Sin embargo, su experiencia refleja una resistencia simbólica al mandato de la dependencia, al afirmar “las mujeres que me han rodeado... los hombres no eran su complemento, ellas eran importantes por lo que eran”. Su relato muestra cómo el proceso de envejecimiento puede convertirse en un momento de reafirmación personal y de ruptura con los estereotipos que subordinan la identidad femenina.

La búsqueda de autonomía para Rosalba llega desde una dimensión más espiritual: “cuando me separé del papá de mis hijos sí sentí miedo, pero descubrí que no estaba él, estaba Dios ahí en primera fila”. En su experiencia, el desprendimiento de la figura masculina se transforma en una fuente de fortaleza interior, donde la fe sustituye la necesidad de protección y otorga sentido a su independencia emocional.

Las responsabilidades del hogar marcan la vida de Amalia “en mi juventud no tenía responsabilidades y ya después tuve las de los hijos, del esposo, de la casa” lo que refleja el peso histórico y sobrecarga de los roles de género (madre, esposa, cuidadora) que han hecho del cuidado una carga constante, pero también una expresión de amor y entrega. El envejecimiento, en sus relatos, no sólo marca el paso del tiempo, sino la posibilidad de reconciliarse con su historia de género y afirmar una identidad construida desde la fuerza, la lucidez y la libertad.

Tras reconocer los elementos que configuran las experiencias significativas del envejecimiento, resulta fundamental profundizar en la manera en que las mujeres participantes se reconocen a sí mismas en el proceso de envejecer, es decir, en cómo configuran su identidad a partir de las transformaciones vividas. En coherencia con el segundo objetivo, que busca explorar las percepciones sobre la identidad que emergen en las narrativas, el análisis permitió identificar tres dimensiones principales.

Percepciones y actitudes frente al envejecimiento

Este punto revela una mirada compleja y diversa sobre el envejecimiento, donde se transitan entre la aceptación, la resistencia a los estereotipos y la búsqueda de sentido. Cada una de las mujeres lo vive desde su historia particular, pero comparten la idea de que envejecer no es rendirse, sino aprender a habitar de otra manera el cuerpo, la mente y las relaciones.

María expresa una visión vital y desafiante frente al paso del tiempo: “yo me siento activa, viva, con ganas de seguir aprendiendo”. Cuestiona los imaginarios que asocian la vejez con el final: “uno no puede decir que del viejo lo que sigue es la muerte... lo que uno debe hacer es vivir lo mejor que pueda”, y con ello transforma la vejez en un acto de resistencia. En sintonía, Ester se describe como una mujer activa y positiva: “uno acepta los cambios con la mejor actitud”; a la vez que reclama reconocimiento social para las personas mayores “no hacerlos a un lado, tenerlos en cuenta para que sientan que son útiles”. Ambas coinciden en que la vejez se vuelve difícil solo cuando se vive desde la exclusión y el abandono.

La aceptación y la gratitud como caminos para vivir con serenidad lo expresan Rosalba y Amalia en sus relatos. Rosalba afirma “tengo 61 años, pero no estoy en deterioro... esta es la etapa de agradecer, el amor, todo tan pleno”, mientras Amalia reconoce los límites físicos, pero sin resignación “uno va perdiendo muchas cosas del cuerpo, pero, así como estoy, estoy bien, porque a mí me gusta mi vejez”, esto revela que aceptar el cuerpo que cambia no significa perder dignidad, sino reconciliarse con la vida.

Al escuchar sus voces aparece una mirada crítica sobre cómo la sociedad suele hacer a un lado la vejez. María lo dice con ironía: “la vejez es como la niñez, a los niños nunca les paramos bolas, a los viejos tampoco”. Aun así, las mujeres resignifican esta etapa como un tiempo de vitalidad, dignidad y resistencia, que muestra que envejecer también puede vivirse

desde la acción, la aceptación y la gratitud, pero con plena conciencia de las desigualdades y los estigmas que enfrentan, reafirmando su identidad, su valor y sus ganas de seguir siendo parte del mundo.

En respuesta al segundo objetivo, se describen las percepciones que surgen en las narrativas de las mujeres sobre la identidad en el envejecimiento:

Percepciones sobre la identidad que se revelan en las narrativas

Transformaciones personales, reconocimiento y autonomía.

Escuchar las voces de las mujeres es reconocer en sus diálogos los cambios que acompañan el paso del tiempo y las experiencias vividas. Se percibe en las entrevistas una transformación interna, donde hay compasión y más conciencia sobre sí mismas.

Maria, habla de un proceso de ‘cambios personales’ donde ha aprendido a disfrutar lo sencillo y a reconocerse desde el autocuidado, ‘cambiarme de look, cortarme el pelo, hacerme las uñas, cosas sencillas’. Aunque estos argumentos se relacionan con los de Ester, ella enfatiza en la madurez emocional que ha logrado alcanzar a lo largo de su proceso de envejecimiento. Se siente segura de sus decisiones y de sí misma; ha reconfigurado su sentido vital sin imponerse limitaciones, al expresar ‘ahora que tengo 60 me considero joven’. Esta afirmación nos permite reflexionar sobre la percepción del envejecimiento como algo negativo, donde solo la alegría, los momentos emotivos, la movilidad corporal y la autonomía parecen pertenecer exclusivamente a los jóvenes. De este modo, si Ester se reconociera como ‘vieja’ parecería negarse a la posibilidad de disfrutar de estos factores.

Ahora bien, al abordar el tema de la autonomía, las entrevistas muestran que, a pesar de las representaciones sociales negativas sobre la vejez, las mujeres experimentan el envejecimiento como un proceso de disfrute y de creciente libertad personal. Así lo señaló Gloria, confirmando que ahora hace las cosas ‘porque quiere’ y no por obligación. En todas ellas se evidencia una búsqueda de afirmación y reconocimiento personal, social y simbólico, expresada en el autocuidado y en la participación comunitaria. Rosalba encontró reconocimiento en el ámbito público, mientras que Maria lo vive desde una construcción más íntima y personal.

Las mujeres, aunque parten de perspectivas diferentes, expresan un mismo movimiento de apropiación de la vida, especialmente desde su experiencia de envejecimiento. Este proceso y etapa dejan de ser sinónimo de pasividad para transformarse en un tiempo de crecimiento, libertad y decisión propia.

Finalmente, surge la necesidad de mirar más allá del “quién soy” para adentrarse en “en el para qué sigo siendo”. En coherencia con el tercer objetivo, orientado a analizar cómo se configura el sentido de la vida en las narrativas de las mujeres sobre el proceso de envejecimiento, este apartado explora cómo el recuerdo, la experiencia y la proyección se entrelazan para dar lugar a nuevas formas de sentido.

Autoimagen y/o autoconcepto.

El envejecimiento se configura como un proceso de transformación subjetiva donde el paso del tiempo deja de asociarse con pérdida y comienza a entenderse como una forma de madurez interior. Habitar la vida sin prisa se convierte en una expresión de sabiduría emocional y de una nueva autoimagen. María lo expresa “uno con los años adquiere calma, tranquilidad, sosiego”. Antes, la prisa y la exigencia dominaban su vida, pero hoy reconoce un cambio en su autoconcepto positivo, más sereno y afectuoso: “soy emocionalmente una persona estable y super afectuosa”, se puede ver que esa tranquilidad también resuena en las palabras de Ester, quien también ha aprendido a fluir con los cambios: “uno lleva las cosas de acuerdo a cada etapa, aceptando los cambios con la mejor actitud”

Junto a la calma, la vitalidad aparece como una afirmación de continuidad. Gloria desafía las etiquetas que limitan la vejez “no me considero adulta mayor porque hago la actividad que me toque”, mientras Rosalba reafirma una autoimagen activa y entusiasta “no me siento en deterioro... hago todo y vivo todo con entusiasmo”. Ambas cuestionan las narrativas sociales que asocian la vejez con la dependencia, y muestran cómo el deseo y la energía se mantienen como parte del propio ser.

Por su parte, Amalia resalta una sensibilidad que complementa esta vitalidad “sigo siendo la misma de amorosa y activa, pero más sensible”. En esta convergencia entre calma, vitalidad y sensibilidad, las experiencias revelan que el envejecimiento fortalece el autoconcepto, reafirmando una identidad construida desde la serenidad, la continuidad y el amor por la propia vida.

Creencias relacionadas con la espiritualidad, la religión y las opiniones.

Las narrativas de las mujeres entrevistadas revelan una profunda conexión entre la espiritualidad y la manera en que resignifican sus experiencias de vida, especialmente los hitos más significativos de su trayectoria. La fe y la esperanza aparecen como recursos para afrontar el dolor y reconstruir las pérdidas propias del envejecimiento. Para Rosalba, por ejemplo, la religión representa un soporte vital: “no estaba el papá de los niños, pero estaba Dios ahí en primera fila”, expresión que refleja cómo la fe se convierte en una vía de aceptación y fortaleza. De manera similar, Ester y Gloria sitúan sus creencias religiosas en el centro de la cotidianidad, reconociendo a Dios como quien les permite continuar con esperanza: “darle gracias a Dios y a María santísima por la familia” y “los planes de Dios eran otros, me dio la oportunidad y a los tres años me volví a casar”. En sus relatos, la espiritualidad no aparece como resignación pasiva, sino como una posibilidad de transformación, libertad y renacimiento frente a los cambios del envejecimiento. En suma, la espiritualidad no solo sostiene, sino que transforma el modo en que estas mujeres narran y habitan su envejecimiento.

A través de estas narrativas se observan puntos de convergencia, aparece la espiritualidad como un pilar para enfrentar la vida, aunque la fe toma matices distintos: para unas es una forma de afrontar el dolor y la pérdida, y para otras es un gesto de gratitud y entrega. Más que una doctrina religiosa, funciona como una manera de comprender el mundo y sostenerse a sí mismas. Estas diferencias se explican por sus trayectorias y la generación a la que pertenecen, pues en sus contextos de origen, Medellín y Peque la religiosidad es un elemento identitario que ha marcado la experiencia de las mujeres de esa época.

Sin embargo, se identifica que no en todas las narrativas surge la espiritualidad y religión como este pilar fundamental en el proceso de envejecimiento. María y Amalia, no las consideran como factor significativo, pero sí desde otros lugares de sentido, como los vínculos y la fortaleza personal. No se nombra la fe como una fuente de consuelo, sino la confianza en sí mismas, en sus capacidades y experiencias. Así, las entrevistas nos muestran que no hay una única forma de entender la vida y los procesos vitales, sino que hay un entramado diverso de creencias y opiniones.

El tercer objetivo, busca analizar la configuración del sentido de la vida en las narrativas de las mujeres, por lo anterior, se relata de la siguiente manera:

Construcción del sentido de vida desde las experiencias relatadas.

Memorias y aprendizajes de experiencias significativas atribuidos al envejecimiento

En el proceso de envejecimiento, las memorias relacionadas con los logros y momentos importantes adquieren un valor significativo, ya que actúan como símbolos que permiten recordar y narrar estas experiencias, representando orgullo y legado. Además, se relaciona estrechamente con el fortalecimiento del sentido de identidad, al conectar la propia historia de vida con la de nuevas generaciones, donde se refleja el impacto duradero de los valores transmitidos. Esto se evidencia en expresiones como ‘es algo que ha marcado mi vida y que siempre anhelé’, las cuales por sí solas, manifiestan la manera en la que los momentos significativos constituyen una marca en la historia personal y colectiva. A través de sus relatos, las mujeres evocan experiencias que se convierten en anclajes de identidad y en puntos de partida para resignificar esta etapa de la vida.

Por ejemplo, en los recuerdos sobre la jubilación aparece una mirada renovada que rompe con la representación social y los discursos del retiro como un periodo de pérdida o inutilidad. En lo que expresa Maria, la jubilación se reconstruye como una oportunidad de aprendizaje, disfrutar de la libertad y explorar nuevos aspectos de la vida, reflejando la idea de que “nunca se es viejo para aprender”. Para las mujeres, los recuerdos están marcados por la presencia de otros, de esta manera, las experiencias cobran valor por los lazos afectivos y sociales que generan, más que por su significado individual. La memoria no es solo introspectiva, sino un espacio para reafirmar su lugar en el mundo a través de los vínculos.

Como expresó Amalia: “yo les he apoyado todos los sueños, todo lo que ellos han querido”, demostrando que el sentido de sí se construye en relación con quienes acompañan su historia. De este modo, el envejecimiento se vive como un proceso de reconocimiento mutuo, en el que cuidar, enseñar y acompañar son formas de sostener la identidad. Asimismo, las participantes se reconocen como portadoras de saberes y tradiciones, como señaló Maria: “en los pueblos, los viejos cuentan cuentos, las abuelas cocinan riquísimo”, reafirmando su rol social y simbólico dentro de la comunidad.

Aunque todas las mujeres coinciden en construir su identidad a partir de los vínculos y el cuidado del otro, difieren en la manera en que otorgan sentido a esas relaciones. Algunas, hacen énfasis en el rol afectivo, mientras que las otras, destacan su papel social y cultural, reconociéndose como transmisoras de saberes y tradiciones dentro de la comunidad. Estas

diferencias muestran que, aunque el otro es central en la construcción del sentido de vida, cada una vive y narra el envejecimiento desde escenarios relacionales distintos reafirmando que cada mujer vive y narra el envejecimiento desde un escenario relacional distinto, mostrando la pluralidad en las experiencias de vejez.

En diálogo con sus memorias significativas, las mujeres que fueron entrevistadas también construyen su identidad a partir de los aprendizajes que deja la experiencia vivida. Como expresan: ‘‘ahora me siento más libre porque ya soy responsable de mis hechos.’’, reconociendo en su relato que el paso del tiempo es una fuente de sabiduría, autonomía y libertad; mediado por etapas como la educación, el trabajo, la maternidad o la vida comunitaria aportando sentido, y reflejado en comentarios como ‘‘ya mi forma de pensar es muy diferente y más profunda’’. En conjunto, estas memorias narradas y los aprendizajes que se significan a partir de allí, configuran un envejecimiento con sentido, donde el pasado se transforma en fuente de aprendizaje y en vehículo para el reconocimiento personal, social y simbólico.

El envejecimiento es una trayectoria dinámica y escuchar las voces de estas mujeres permite comprender que no es una ruptura, sino un camino en constante reconstrucción, en el que las mujeres se reinventan a partir de sus recuerdos, afectos y experiencias compartidas. Como lo manifiesta Amalia, ‘‘mejor es aprender a vivir en el entorno en que uno viva’’, mostrando la importancia de adaptarse al contexto como parte fundamental del proceso de envejecimiento. Sin embargo, estas reflexiones parece que ponen sobre la mesa una tensión social al sugerir implícitamente que las personas mayores deben ser más productivas, lo que añade una exigencia adicional a la experiencia del envejecimiento.

Reconstrucción del propósito y sentido de vida

Las narrativas en estas entrevistas evidencian las diferentes maneras en que cada mujer reconstruye el propósito y el sentido de su vida, específicamente en el contexto de los cambios relacionados con el envejecimiento. Para algunas, este proceso está netamente ligado a la maternidad, la espiritualidad o la capacidad de ayudar a los otros, mientras que las otras, encuentran significado en las relaciones más cercanas o en su rutina cotidiana.

Ester, resalta la maternidad como el eje fundamental para dar sentido: ‘‘Yo percibí que uno como mujer nunca pierde ese estilo de vida de tener ese momento tan especial, porque considero que ser madre es el milagro más grande’’. Esto muestra cómo la experiencia de

criar a sus hijos es un logro esencial para ella y que le continúa otorgando un propósito incluso después de la etapa más activa de la maternidad. De manera similar, Gloria vincula su sentido de vida a la posibilidad de ayudar a otros y de reafirmarse a sí misma: “Muchas personas me buscan para que les dé refugio. La posibilidad de poder ayudar a otros y a mí misma le da sentido a mi vida.” En este caso, la construcción de propósito se manifiesta en la interacción social y en el cuidado de los demás, reflejando un sentido de utilidad y conexión con su comunidad.

Rosalba, por su parte, articula su propósito de vida en torno a la espiritualidad: “El sentido principal, quien más sentido le da a mi vida, es Dios.” Para ella, la fe se ha convertido en el marco que guía su existencia, ofreciendo estabilidad para enfrentarse a los desafíos cotidianos. Por otro lado, Amalia encuentra significado en las actividades diarias y los vínculos cercanos: “El estar en los grupos, pues en la gimnasia, el estar más con mi familia. La casa porque disfruto mucho estar en mi casa relajada, viendo televisión o haciendo manualidades.” Se evidencia que el sentido de vida también puede aparecer gracias a la satisfacción personal y la importancia que se le da a esos pequeños momentos, sin depender necesariamente de la fe o de un rol social expansivo.

Por medio de estas narrativas podemos observar que para la reconstrucción del propósito y del sentido de la vida no es necesario seguir un solo patrón. De esta manera, se puede afirmar que no existe una única manera de resignificar la vida; cada relato refleja un soporte diferente de estrategias, valores y motivaciones que permiten enfrentar los cambios asociados al envejecimiento y mantener un sentido de coherencia y bienestar personal.

Discusión

A la luz de los hallazgos obtenidos y en diálogo con la teoría y los antecedentes sobre el proceso de envejecimiento, se propone la siguiente discusión articulando los tres ejes temáticos que corresponden a los objetivos del estudio. De esta manera, se busca generar una interpretación que permita comprender cómo las mujeres mayores construyen significados en torno a su proceso de envejecimiento y la manera en que estas impactan en la percepción de sí mismas, la identidad y el sentido de vida.

Los relatos de estas mujeres revelan cómo el envejecimiento se construye alrededor de experiencias llenas de significados; más allá del deterioro biológico, se reconoce como un proceso lleno de transformaciones, acumulación de experiencias y espacio para la afirmación del propósito de vida. Esto se alinea con la perspectiva de Almada (2021) que plantea que la sabiduría permite a la persona alcanzar un equilibrio positivo frente a los desafíos que enfrenta, al conservar una narrativa coherente y significativa sobre el transcurso de su vida, que además, permite tener una representación del envejecimiento desde una mirada subjetiva y personal.

Las representaciones del envejecimiento se encuentran influidas por los estereotipos sociales y de género que tienden a asociarse con dependencia, pérdida de capacidades físicas y mentales. Sin embargo, identificamos que las mujeres entrevistadas muestran resistencia a estos imaginarios y construcciones sociales que se han atribuido tradicionalmente al envejecimiento, sobre todo del género femenino, por lo cual, conectan con nuevas narrativas de valor y autodeterminación. Además, se documenta que muchas mujeres mayores están reivindicando los roles tradicionales y resaltando sus capacidades de decisión, autonomía y continuidad personal frente a contextos sociales. (Ezzatti, 2023)

Debido al reconocimiento de estos roles asignados socialmente como madres, cuidadoras y responsables del hogar asumidos a lo largo de su vida (García, 2020) expone que varias mujeres mencionan que esta responsabilidad, fue una función que marcó su identidad durante décadas. En coherencia con lo planteado por Santacruz et al (2019), las mujeres mayores colombianas experimentan desigualdades estructurales que han condicionado su trayectoria, pero también desarrollan estrategias de resistencia y autonomía frente a los mandatos tradicionales de género y la resignificación del cuidado de los otros hacia sí mismas se convierte en una forma de empoderamiento, además, de mayor identidad.

En América Latina, la feminización de la vejez está relacionada con la precariedad económica, la soledad y la falta de protección institucional, agravadas por la carga histórica de los roles de cuidado que perpetúan desigualdades a lo largo del ciclo vital (Sánchez, 2015). Los discursos sobre el envejecimiento y los estereotipos de género influyen en cómo las mujeres al envejecer se perciben a sí mismas y son reconocidas por los otros, configurando tanto posibilidades como limitaciones para su autoafirmación identitaria (Iacub, 2024). Al mismo tiempo, la identidad narrativa como la desarrolla Iacub (2024) permite entender cómo en el proceso de envejecimiento se construyen relatos que dan coherencia a las experiencias de discontinuidad, reescribiendo su historia personal en diálogo con la cultura, y los vínculos significativos.

Los factores que determinan el envejecimiento influyen directamente en la forma en que las mujeres envejecen y en su calidad de vida. Entender de manera diferencial la experiencia de estas cuatro mujeres desde el enfoque de género implica reconocer que el concepto ha evolucionado desde una diferenciación funcional entre lo masculino y lo femenino hacia una comprensión más compleja de las identidades, los roles y las relaciones de poder construidas socialmente. Lagarde (2021) señala que el género no es una categoría natural ni estable, sino una estructura de poder que atraviesa todas las etapas del ciclo vital. En este mismo sentido, Parra (2021) critica el binarismo rígido hombre/mujer que reproduce estructuras hegemónicas de poder y reivindica un entendimiento plural y situado del género, relevante para analizar las narrativas de las personas mayores, quienes enfrentan una doble discriminación por su edad y por su género.

Algunas personas que transitan esta etapa la perciben como una pérdida de capacidades y autonomía, asociándose con vulnerabilidad, vergüenza y fragilidad. No obstante, otras se sienten preparadas para afrontar, aceptar y vivir esta etapa como un proceso natural. (Flores, 2023). A su vez, se refuerza que la vinculación social y la afectividad más que la simple funcionalidad configuran lo significativo de envejecer. Esto concuerda con investigaciones que determinan la implicación social, la autonomía, la adaptabilidad y la conexión con otros ejes centrales de la experiencia de envejecimiento en mujeres; autores como Chang et al. (2020), como se citó en Grande y Cortés (2024), plantean que aquellas actitudes y acciones que generan discriminaciones, rechazos, negación y agresión o desagrados dirigidos a las personas que envejecen y al envejecimiento, interfieren, pero no son definitorios en las concepciones y representaciones sobre el envejecimiento y la vejez.

La narración evidencia una percepción sobre la identidad que determina un proceso de crecimiento interior, donde la experiencia acumulada se convierte en sabiduría y seguridad personal. En la vejez se siente dueña de sí misma, con claridad sobre sus valores y decisiones, lo que refleja madurez subjetiva, además, se evidencia una transformación cognitiva y emocional y que lo que antes se entendía como vejez ahora lo resignifican como vitalidad y actividad. Muestra un proceso de aceptación y empoderamiento frente a la edad. Diaz & Lagos (2012) plantean que la identidad es entendida como una construcción social formada a partir de las relaciones sociales donde la percepción y creencias compartidas por la sociedad juegan un papel fundamental en la creación de la identidad en el envejecimiento. En las narraciones de las mujeres la identidad se presenta a partir de una clave al cambio, reconociendo transformaciones en sus modos de ser, pensar y relacionarse, como un proceso de continuidad y reconstrucción, donde cada etapa de la vida aporta nuevos significados.

El sentido de vida se presenta en las narrativas como una construcción dinámica que integra la memoria, la proyección y la presencia, las mujeres reinterpretan su pasado no como un tiempo perdido sino como portador de aprendizajes, que otorgan coherencia y significado al presente; a su vez, construyen y dan significado a su sentido de identidad desde la continuidad de los vínculos y la participación en su entorno cercano. El trabajo comunitario y el reconocimiento en el grupo de adultos mayores representan y reafirman la utilidad personal y la pertenencia, contrarrestando las narrativas culturales de pérdida asociadas al envejecimiento. De esta manera, se llega a la concepción del sentido de tres formas: sentido de la vida, sentido en la vida y sentido en el mundo; con una relación temporal entre ellos. El sentido de la vida puede ser percibido sólo en el final de la existencia del ser humano, mientras el sentido en la vida puede ser descubierto en todos los momentos de la vida del ser y según las condiciones contextuales. (Condis et al, 2021). Las mismas autoras, en una perspectiva del desarrollo humano, expresan que la juventud tiene una amplitud del pasado muy pequeña, en comparación con su futuro, mientras en la vejez el área que cubre el pasado es amplia, a la vez que las posibilidades futuras son restrictas.

Las adultas mayores con sentido de vida manifiestan menos limitaciones funcionales y afrontan de manera más efectiva situaciones estresantes o adversas. Reiterando que, aunque el sentido de vida es transformable, si las personas que logran desarrollarlo pueden llegar a tener un envejecimiento saludable. No obstante, el contexto en el cual se lleva a cabo este proceso influye en su calidad de vida, destacando que el hecho de que un adulto mayor pueda

vivir el día a día sin preocupaciones, recibir los cuidados adecuados y mantener buenas relaciones interpersonales genera un sentido de vida en ellos (Molina, 2021).

Aunque en los resultados no se evidenció de manera explícita la heterogeneidad de las experiencias de envejecimiento particularmente en lo relacionado con género, desigualdades socioeconómicas y posiciones frente al poder es importante señalar que, a pesar de no haber sido un eje central del análisis, sí emergieron algunas contraposiciones y matices en los relatos. Estas diferencias, aunque sutiles, permiten reconocer que las trayectorias de envejecimiento no son homogéneas y que las vivencias individuales están atravesadas por condiciones estructurales que configuran distintos modos de significar el sentido de vida. Además, las condiciones determinan las oportunidades y los significados que las personas atribuyen a su envejecimiento, generando formas diversas de construir el sentido de vida (Merodio et al., 2024)

En sus narraciones son las experiencias que han atravesado las que hacen significativas las trayectorias del envejecimiento, sino también en las construcciones sociales y experiencias adquiridas que pueden ser significativas o no según las representaciones que tienen de envejecer. Estas mujeres reivindican la subjetividad frente a este proceso, resistiéndose a los prejuicios impuesto culturalmente y expresando cómo las acciones que realizan actualmente inciden en los nuevos significados que le dan a la vejez. Estas representaciones coinciden con los hallazgos planteados por Guerson e Ibarra (2023), quienes muestran a partir de su estudio que las adultas mayores pueden construir representaciones y significados del bienestar subjetivo que encuentran en las redes de apoyo, las actividades sociales o espirituales y hábitos que permiten que se sientan útiles dentro de sus contextos.

Conclusiones

En conjunto, los hallazgos muestran que las trayectorias subjetivas del envejecimiento femenino se configuran como procesos de resistencia simbólica y reconstrucción identitaria. Las mujeres de Peque y Medellín desafían los discursos dominantes de pérdida y dependencia, afirmando sentidos vinculados con la autonomía, la espiritualidad y la continuidad. El envejecimiento, desde su perspectiva, no representa una ruptura, sino una transformación del vínculo consigo mismo y con el mundo, donde el reconocimiento y la aceptación se convierten en formas de sentido.

Como síntesis, puede afirmarse que el envejecimiento femenino en estos contextos es vivido como un proceso complejo pero afirmativo, donde la identidad se nutre de la memoria, los vínculos y la capacidad de otorgar significado a la experiencia. Las mujeres transitan desde la vulnerabilidad hacia la agencia, desde el cuidado impuesto hacia el autocuidado, y desde la invisibilidad social hacia la autoafirmación. En este sentido, la fenomenología del envejecimiento no se limita a describir el paso del tiempo, sino que revela el modo en que las mujeres construyen narrativamente su sentido de vida, resistiendo los estigmas y resignificando su lugar en el mundo.

Finalmente, se destaca la necesidad de reconocer las voces de las mujeres mayores como fuentes legítimas de conocimiento sobre el envejecimiento, así como la importancia de promover miradas que se alejen del déficit y visibilicen la riqueza subjetiva, relacional y cultural que ellas aportan.

Referencias

- Alencastro, J. (2021). Envejecimiento: Consideraciones generales sobre sus teorías biológicas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 140-164. DOI: 10.37811/cl_rcm.v5i1.213
- Almada, C. (2021). Vejezes en primera persona: conceptos clave para comprender los procesos del envejecimiento. In XII Congreso Argentino de Antropología Social (CAAS)(La Plata, junio, julio y septiembre de 2021).
- Condis Viltres, E. I., Arrabal Guzmán, M. A., & Rodríguez González, D. R. (2021). Sentido de vida en personas adultas mayores semi-institucionalizadas. *Humanidades Médicas*, 21(3), 829-846. Epub 15 de noviembre de 2021. Recuperado en 09 de septiembre de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202021000300829&lng=es&lng=en.
- Díaz, K. A., & Lagos, L. A. (2012). Resignificando la identidad de la vejez: Reflexiones desde el trabajo social. *Reflexiones sobre la sociedad chilena. Una mirada desde la universidad*, 259.
- Ezzatti, L. F. F. (2023). La identidad de género de la mujer mayor chilena, representaciones de cambio y continuidad. *Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 9(2), 99-112.
- Flores Hernández, A. (2023). Estados emocionales y vejez: relatos de mujeres envejeciendo, pero ejercitando el cuerpo y el alma. *Mujer Andina*, 1(2), 198-211. <https://doi.org/10.36881/ma.v1i2.724>
- García, K. (2020). Ser Mujer. Análisis del envejecimiento con perspectiva de género.
- Grande & Cortés (2024). Una aproximación al reconocimiento social del envejecimiento y las vejezes desde los vínculos comunitarios. *Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 10(1), 43-67.

Guerson, E. H., & Ibarra, S. A. S. (2019). Bienestar subjetivo y sus representaciones sociales en la vejez. *Pensamiento y acción interdisciplinaria*, 5(2), 102-117.

Hernández Vergel, V.K., Solano Pinto, N., y Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia (RVG)*, 26(95), 530-543. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>

Iacub, R. (2024). Narrar el envejecimiento desde la identidad. São Paulo: Portal do Envejecimiento Comunicación. Capítulo II (13-48).
<https://drive.google.com/file/d/1H9-mUw2SamDBkRfmb5CxLlxWxJY2nAP/view>

Lagarde, M. (2021). Claves feministas para la igualdad. Siglo XXI Editores.

Melgarejo, L. M. V. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, (8), 47-53.

Merodio, G., de Zárate, A. M. O., Zhu, F., & Morentin-Encina, J. (2024). The impact of gendered ageism and related intersectional inequalities on the health and well-being of older women. *Research on Ageing and Social Policy*, 12(2), 146-165.

Molina Codecido, C. (2021). Sentido de vida en adultos mayores institucionalizados desde el enfoque Humanista-Existencial. *Actualidades en Psicología*, 35(131), 19-33.
<https://dx.doi.org/10.15517/ap.v35i131.42292>

Muller, R. A. (2019). Episodic narrative interview: Capturing stories of experience with a methods fusion. *International journal of qualitative methods*, 18, 1609406919866044.
<https://doi.org/10.1177/1609406919866044>

Parra, V. F. (2021). Crítica política del concepto occidental moderno de género desde una perspectiva feminista descolonial e interseccional. *Tabula Rasa*, (38), 247-267. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8175942>

Piñan Morán, M., Olivo Viana, M.G., Martínez Matamala, C., Poblete Troncoso, M. y Guerra Guerreiro, V. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y salud. Desafíos para los roles sociales de las personas mayores. Universidad Católica del Maule Chile y Universidad Autónoma de Barcelona, España.

Prieto Sancho, D., Arritxabal, I. E., Erquizia, N. G., Artola, E. U., & Lezaun, J. J. Y. (2009). Las dimensiones subjetivas del envejecimiento. Las dimensiones subjetivas del envejecimiento. Recuperado de

<https://research.science.eus/documentos/646cfea1cb3ef055d1ac0c25?lang=gl>

Pulido Varón, H. S., Quintero Arango, L. F., & Gutiérrez Avendaño, J. (2024). Investigación cualitativa. Claves para estudiantes universitarios. Fondo Editorial Universidad Católica Luis Amigó. DOI: <https://doi.org/10.21501/9786287765016>

Salvarezza, L. (1988). *Psicogeriatría: Teoría y clínica*. Paidós. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psa-52316>

Sánchez, M. A. (2015). Género y vejez: una mirada distinta a un problema común. Universidad Autónoma Metropolitana. Recuperado de

https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62_1/PDF/08_Genero.pdf

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

Usanos, R. A. (2022). La identidad: definición, fundamentos y actualidad de la cuestión. *Scripta Fulgentina: revista de teología y humanidades*, 32(63), 7-22.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8730044>

Villar, F., & Serrat, R. (2015). El envejecimiento como relato: Una invitación a la gerontología narrativa. *Revista Kairós Gerontología*, 18(2), pp. 09-29.

World Health Organization. (2025). Ageing and health. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Zarebski, G. (2019). La identidad flexible como factor protector en el curso de la vida. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad Maimónides.