

# PEM

REVISTA DE DIDÁCTICA  
EVALUACIÓN E INNOVACIÓN



Universidad  
Andrés Bello®

ISSN: 2735-7414

NÚMERO  
**OCHO**  
DICIEMBRE  
2025



PUBLICACIÓN BIANUAL DEL PROGRAMA DE PEDAGOGÍA MEDIA UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO ISSN: 2735-7414  
RECIBIDO: OCTUBRE 2025 / EVALUADO: NOVIEMBRE 2025 / ACEPTADO: DICIEMBRE 2025.

PROGRAMA DE PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN MEDIA  
MAGÍSTER GESTIÓN PEDAGÓGICA-CURRICULAR  
Y PROYECTOS EDUCATIVOS  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES  
UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO  
[HTTPS://REVISTAPEM.UNAB.CL/INDEX.PHP/PEM](https://revistapem.unab.cl/index.php/pem)

ENTREVISTA A PAMELA LORCA ÁLVAREZ  
DIRECTORA DE ESCUELA REPÚBLICA DE  
MÉXICO, COMUNA DE SANTIAGO

# ECOS DE LA VEJEZ: REFLEXIONES SOBRE LA UNIÓN ENTRE EDUCABILIDAD Y VIDA PLENA EN COMUNIDAD

## ECHOES OF OLD AGE: REFLECTIONS ON THE UNION BETWEEN EDUCABILITY AND A FULL LIFE IN COMMUNITY

**Dr. Rodrigo Alejandro Díaz San Juan<sup>1</sup>**

<https://orcid.org/0009-0002-6954-392X>  
diazsanjuanrodrigo@gmail.com

**Javiera Soledad Curilén Manque<sup>2</sup>**

<https://orcid.org/0009-0003-3486-1693>  
javieracurilen002@gmail.com

**Génesis Fernanda Rojas Curín<sup>3</sup>**

<https://orcid.org/0009-0009-6597-9401>  
Genesisrojascurin@gmail.com

### RESUMEN:

Reflexionar acerca de la salud mental en la vejez en Chile implica reconocer el rápido envejecimiento poblacional y los desafíos emocionales que enfrentan muchas personas mayores, especialmente en contextos rurales. Con el propósito de comprender cómo viven y qué factores consideran protectores de su bienestar, esta investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo fenomenológico–hermenéutico, utilizando entrevistas semiestructuradas aplicadas a seis participantes del Centro Diurno de Perquenco.

El análisis de sus relatos permitió identificar cuatro categorías principales vinculadas al bienestar: plenitud, persona humana, bienestar integral y vivencias de riesgo. Las voces de los participantes mostraron que su salud mental es una construcción dinámica, sostenida por prácticas de autocuidado, apoyo social, espiritualidad y sentido vital. A pesar de experiencias de soledad, deterioro físico y temor a la dependencia, emergen estrategias resilientes que reflejan una profunda capacidad de adaptación.

La discusión reveló fuertes conexiones con modelos teóricos como el enfoque biopsicosocial y la logoterapia, destacando la importancia del propósito y de los vínculos significativos. Sin embargo, aparece la pregunta y reflexión de los investigadores ¿si el desarrollo de todas estas potencialidades es posible gracias a una educación que conecte la vida de la persona humana de manera anticipada sin esperar la etapa final de la vida?, de la misma manera ¿cómo serán las próximas generaciones de personas mayores que se desarrollan en una sociedad de competencia y posverdad?

En conclusión, es posible observar como la sabiduría de las personas mayores en cierta medida permiten replantearse el curso de la sociedad actual y como la educación formal pudiese estar reproduciendo una sociedad carente de humanización.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar, personas mayores, educabilidad, educación, sabiduría y propósito.

### ABSTRACT

Reflecting on mental health in old age in Chile implies recognizing the rapid population aging and the emotional challenges faced by many older adults, especially in rural contexts. With the purpose of understanding how they live and what factors they consider protective of their well-being, this research was developed using a qualitative phenomenological–hermeneutic approach, through semi-structured interviews conducted with six participants from the Perquenco Day Center.

The analysis of their accounts allowed for the identification of four main categories linked to well-being: fulfillment, the human person, integral well-being, and experiences of risk. The participants' voices revealed that their mental health is a dynamic construction sustained by practices of self-care, social support, spirituality, and a sense of purpose. Despite experiences

---

1 Universidad Autónoma Chile

2 Universidad Autónoma Chile

3 Universidad Autónoma Chile

of loneliness, physical deterioration, and fear of dependency, resilient strategies emerge that reflect a profound capacity for adaptation.

The discussion revealed strong connections with theoretical models such as the biopsychosocial approach and logotherapy, highlighting the importance of purpose and meaningful bonds. However, an important question arises for the researchers: Is the development of all these potentialities possible thanks to an education that connects the person's life in advance, without waiting until the final stage of life? Likewise, what will future generations of older adults be like—those who grow up in a society marked by competition and post-truth?

In conclusion, it is possible to observe how the wisdom of older adults can, to some extent, prompt a rethinking of today's societal course, and how formal education may be reproducing a society lacking humanization.

**KEYWORDS:** Well-being, older adults, educability, education, wisdom, and purpose.

## I.- INTRODUCCIÓN

El considerar la salud mental en la vejez en Chile implica mirar de frente un fenómeno que crece rápidamente; hoy, más de dos millones y medio de personas superan los 60 años, y con ello emergen nuevas formas de vivir, sentir y comprender el bienestar. Este envejecimiento acelerado nos obliga a preguntarnos cómo están experimentando las personas mayores su mundo interior, qué las sostiene y qué las vulnera.

Comprender estas vivencias no es sólo una tarea investigativa, sino un acto de responsabilidad social. La literatura señala que la depresión, la ansiedad, la soledad y la pérdida de sentido vital aparecen con frecuencia en este grupo etario, especialmente en contextos rurales donde los recursos son limitados. Al mismo tiempo, diversos autores destacan que la espiritualidad, el apoyo social, el autocuidado y las redes comunitarias pueden convertirse en refugios protectores.

Así, esta investigación no solo busca describir una realidad, sino también escuchar las voces de quienes han vivido un largo camino y merecen ser comprendidos. Su objetivo es adentrarse en la manera en que las personas mayores del Centro Diurno de Perquenco interpretan su salud mental y reconocen aquello que les permite seguir adelante con dignidad y sentido.

## II.- DISEÑO METODOLÓGICO

Optar por un enfoque cualitativo fenomenológico–hermenéutico no fue casualidad; se trató de reconocer el valor de las experiencias vividas y dar espacio a los significados profundos que cada persona mayor atribuye a su bienestar. Más allá de números o escalas, aquí importó la palabra, el gesto y la narrativa.

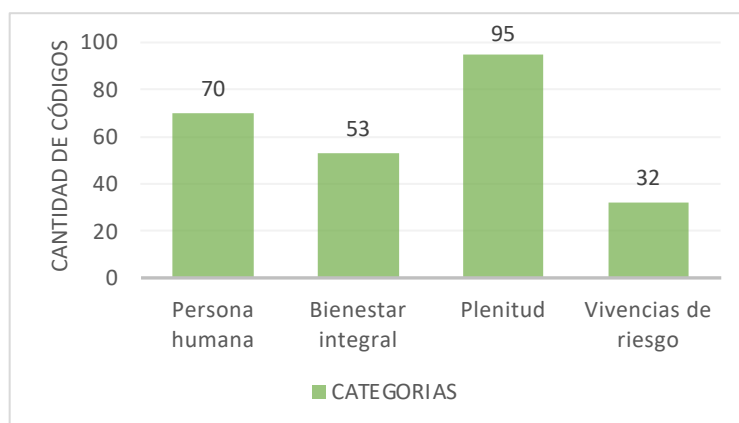
El estudio de caso grupal permitió acercarse a la realidad del Centro Diurno del adulto mayor de Perquenco, un espacio donde se tejen vínculos y se construyen sentidos colectivos. Las entrevistas semiestructuradas, cuidadosamente validadas y realizadas en un ambiente de confianza, se transformaron en escenarios donde los participantes pudieron hablar de sí mismos sin prisa, sin juicio.

La selección intencional de seis personas mayores no buscó representatividad estadística, sino profundidad humana. Cada testimonio aportó matices que, al analizarse mediante codificación abierta, axial y selectiva, revelaron una compleja red de significados.

Este proceso metodológico fue, en esencia, un ejercicio de escucha atenta: descubrir lo que se dice, pero también lo que se siente y lo que se intuye en el silencio.

### III.- ANÁLISIS DE RESULTADOS

**GRÁFICO 1. Distribución de códigos por categoría principal**



Fuente: Curilén, 2025. & Rojas, 2025.

El gráfico evidencia que la categoría **Plenitud** concentra la mayor cantidad de códigos (95), lo cual refleja que las personas mayores otorgan un valor significativo a experiencias asociadas al sentido vital, la satisfacción personal, la trascendencia y la conexión espiritual. Este predominio sugiere que, dentro de sus narrativas, la plenitud es percibida como un eje central para sostener la salud mental, demostrando que la vejez puede vivirse como una etapa de realización y continuidad afectiva.

La categoría **Persona humana** (70 códigos) ocupa el segundo lugar, indicando que los participantes ponen especial énfasis en la identidad personal, la historia de vida, la autonomía y la capacidad de agencia. Esto refuerza la idea de que la salud mental se sustenta en la autopercepción y en el reconocimiento de la propia dignidad, más allá de las limitaciones del envejecimiento.

En tercer lugar, aparece **Bienestar integral** (53 códigos), asociado a prácticas de autocuidado, hábitos saludables, equilibrio emocional y vínculos sociales. Si bien presenta menos códigos que las categorías anteriores, su presencia confirma que las personas mayores comprenden la salud mental como un componente multidimensional que reúne lo físico, emocional, social y espiritual.

Y, por último, **Vivencias de riesgo** (32 códigos) muestra la presencia de experiencias de vulnerabilidad, como la soledad, el deterioro físico y el miedo a la dependencia. Aunque es la categoría con menos códigos, su existencia refleja que estos factores continúan siendo relevantes en la percepción del bienestar. Sin embargo, su menor peso sugiere que los participantes logran contrarrestar estas vivencias mediante apoyos familiares, comunitarios y estrategias personales de afrontamiento.

Finalmente, en conjunto la distribución de códigos evidencia que la experiencia de la vejez en estos participantes está marcada más por elementos protectores y constructivos que por amenazas, destacando la capacidad de resiliencia, sentido y plenitud como pilares fundamentales de su salud mental.

**Tabla 1. Frecuencia de códigos por categoría y familia de códigos.**

Categorías	Familia de códigos	Códigos frecuentes	Frecuencia	Descripción
Persona humana	1.1 Conciencia	Autoconciencia	5	Refleja la capacidad de la persona mayor para reconocer su historia, cambios y emociones, permitiéndole comprender su proceso de envejecimiento con mayor claridad.
	1.2. Sentido	Realizado	8	Expresa una sensación de plenitud y satisfacción vital, donde la persona mayor valora lo vivido y reconoce logros personales y vínculos significativos.
		Valores personales	4	Representan los principios que orientan las decisiones y la forma de vivir del adulto mayor, especialmente ligados a la familia, la responsabilidad y la integridad.

Bienestar integral	2.1 Cuidados de la salud	Autocuidado	6	Refiere a las acciones que el adulto mayor realiza para mantener su salud y bienestar, mostrando responsabilidad y atención hacia sus propias necesidades.
	2.2. Físico	Actividad física	2	Alude a las prácticas corporales que favorecen movilidad y vitalidad, contribuyendo a un envejecimiento más activo.
		Malestar físico	2	Describe molestias o limitaciones corporales que los adultos mayores identifican como parte de su experiencia cotidiana.
	2.3. Psicológico	Felicidad percibida	6	Representa la sensación subjetiva de bienestar emocional que los adultos mayores experimentan al evaluar su calidad de vida.
	2.4. Social	Encuentro con el otro	4	Hace referencia a la importancia del vínculo social y del contacto significativo con otras personas para sostener bienestar y sentido de pertenencia.
Plenitud	3.1. Soporte/acogedor	Red de apoyo	8	Refiere a la presencia de personas significativas que brindan acompañamiento y contención al adulto mayor.
	3.2. Satisfacción	Aceptación social	6	Alude a la sensación de ser valorado y reconocido por los demás, favoreciendo bienestar y pertenencia.
	3.3. Corporeidad	Actividad física	8	Hace referencia a prácticas corporales que fortalecen movilidad y vitalidad, contribuyendo a una sensación de plenitud.
Vivencias de riesgo	4.1. Experiencias de riesgo	Síntomas de malestar	8	Refiere a experiencias físicas o emocionales que el adulto mayor identifica como señales de riesgo o deterioro en su bienestar.
	4.2. Patologías	Malestar emocional	4	Alude a estados afectivos negativos, como tristeza o preocupación, que influyen en su estabilidad psicológica.

Fuente: Curilén, 2025. & Rojas, 2025.

La tabla evidencia una distribución significativa de códigos que permite comprender cómo las personas mayores articulan su experiencia de salud mental desde distintas dimensiones. En primer lugar, la categoría *Persona humana* presenta frecuencias relevantes en aspectos vinculados a la autoconciencia, el sentido vital y los valores personales. Esto sugiere que la identidad, la historia de vida y los principios que guían la acción constituyen pilares fundamentales en la manera en que los adultos mayores evalúan su bienestar. La alta presencia del código *Realizado* (8) revela que la sensación de plenitud y satisfacción con lo vivido es un componente central en la construcción subjetiva del bienestar.

En la categoría *Bienestar integral*, la presencia equilibrada de códigos asociados a autocuidado, felicidad percibida y vínculos sociales refleja que los adultos mayores comprenden su bienestar como un fenómeno multidimensional. Destaca el énfasis en el *Autocuidado* (6) y en la *Felicidad percibida* (6), mostrando que la salud mental se vive como un equilibrio entre acciones responsables hacia sí mismos y evaluaciones positivas de su vida emocional. Aunque los códigos de *Malestar físico* son menores (2), su presencia confirma la coexistencia de limitaciones corporales como parte de la experiencia cotidiana.

La categoría *Plenitud*, con frecuencias elevadas en *Red de apoyo* (8) y *Actividad física* (8), indica que la sensación de realización no se construye en solitario, sino en relación con otros y mediante prácticas que fortalecen la vitalidad. El código *Aceptación social* (6) evidencia que sentirse valorado por la comunidad influye directamente en el sentido de pertenencia y bienestar emocional.

Por último, la categoría *Vivencias de riesgo* presenta frecuencias moderadas en síntomas de Malestar (8) y Malestar emocional (4), lo que confirma que, aunque existen experiencias asociadas a vulnerabilidad, estas no dominan el discurso de los participantes. Más bien, parecen ser reconocidas como parte natural del envejecimiento, mitigadas por los recursos personales y sociales descritos en las otras categorías.

En conjunto, la tabla revela que las personas mayores de este estudio construyen su salud mental desde una mirada integral, donde el sentido vital, el autocuidado, las redes de apoyo y la aceptación social permiten equilibrar experiencias de riesgo y mantener un estado de plenitud subjetiva. Esto reafirma la importancia de intervenciones comunitarias que fortalezcan los vínculos, la autonomía y el propósito personal en la vejez.

### 3.1.- DISCUSIONES

Para iniciar este análisis, es fundamental considerar que los resultados obtenidos muestran con claridad que la categoría *Plenitud* —la más frecuente— se vincula profundamente con la teoría del sentido de vida propuesta por Frankl (1991). Desde



esta perspectiva, la búsqueda de propósito y significado aparece como un eje central para sostener el bienestar emocional, elemento que los adultos mayores del estudio expresan al describirse realizados, conectados y valorados. Esto permite comprender que, incluso en etapas avanzadas de la vida, el sentido vital continúa operando como un motor esencial. De manera educativa, este hallazgo invita a repensar la importancia de promover espacios formativos y psicosociales donde las personas mayores puedan reconstruir, expresar y reafirmar su propósito, especialmente en contextos rurales caracterizados por menores oportunidades de participación.

Un segundo resultado relevante es la presencia de códigos asociados al autocuidado y a la felicidad percibida, pertenecientes a la categoría de *Bienestar Integral*. Este patrón coincide con el enfoque biopsicosocial de la OMS (2024), que plantea que la salud mental depende de la interacción entre factores personales, emocionales y sociales. En el contexto investigativo, esto reafirma la necesidad de programas educativos que promuevan estilos de vida saludables, alfabetización emocional y apoyo comunitario. Su implicancia directa es reconocer que la educación no solo transmite conocimientos, sino que también puede fortalecer habilidades que mejoren la calidad de vida en la vejez.

Finalmente, los códigos vinculados a síntomas de malestar dentro de la categoría *Vivencias de Riesgo* se relacionan con teorías de calidad de vida que destacan la importancia del entorno y de las redes sociales para mitigar la vulnerabilidad emocional (Díaz-Prieto & García-Sánchez, 2019). A pesar de reconocer malestares físicos y emocionales, los participantes muestran resiliencia gracias al acompañamiento que reciben del Centro Diurno, la comunidad y la familia. Este resultado resalta la implicancia educativa de fortalecer instancias de encuentro y apoyo, pues dichas redes no solo aportan contención, sino que también promueven aprendizajes significativos basados en la convivencia, la solidaridad y el valor de la experiencia.

En conjunto, estos hallazgos contribuyen al campo educativo y comunitario al demostrar que la salud mental en la vejez se construye en relación con el sentido vital, el autocuidado y los vínculos afectivos. Comprender estos procesos permite diseñar intervenciones contextualizadas, humanas y reflexivas que reconozcan a las personas mayores como sujetos activos de aprendizaje y transformación. Por consiguiente, aparece la pregunta y reflexión de los investigadores ¿si el desarrollo de todas estas potencialidades es posible gracias a una educación que conecte la vida de la persona humana de manera anticipada sin esperar la etapa final de la vida?, de la misma manera ¿cómo serán las próximas generaciones de personas mayores que se desarrollan en una sociedad de competencia y posverdad?

En conclusión, es posible observar como la sabiduría de las personas mayores en cierta medida desafía el curso de la sociedad actual y como la educación formal pudiese estar reproduciendo una sociedad carente de humanización. Pues, los relatos de los participantes se caracterizan por su profundidad existencial, estableciendo claras orientaciones respecto al sentido de la vida, y como una mirada retrospectiva es capaz de dejar a un lado lo irrelevante y enfocarse en lo más importante, que es una vida llena de propósito, sabiduría orientada al prójimo, reconociendo lo efímero del tiempo.

#### IV.- CONCLUSIONES

Al finalizar este proceso investigativo, la reflexión que emerge es clara: comprender cómo las personas mayores viven su salud mental es también comprender qué le da sentido a la vejez. El objetivo de la investigación se cumplió plenamente, pues fue posible acceder a sus percepciones, emociones y vivencias protectoras, revelando aspectos que habitualmente permanecen invisibilizados. La develación que emerge sin ser el proyecto inicial de investigación es que al hablar de la vida los participantes se referían a la vida misma y como estas fortalezas pueden ser educables y cultivables en la vida social diaria.

Como señalan Jiménez y Hedesa (2020) El desafío central de la educación es la vinculación de los contextos educativos con la vida, la participación en la sociedad y su transformación desde una ciencia educativa basada en la ciencia. Este estudio explicita como el encuentro social y el aprendizaje en el Centro Diurno contribuye directamente a fortalecer autonomía, sentido de pertenencia y contención emocional, toda vez que, las potencialidades que garantizan el bienestar de estas personas son educables a lo largo de la vida.

Finalmente, la reflexión final es, si lo mencionado por Jiménez y Hedesa (2020) declara que el fin de la educación es permitir mayor apropiación de la cultura de parte de sus participantes, así como también, las personas no solo obtienen herramientas, sino que establecen nuevos propósitos existenciales que garantizan una transformación de la cultura, cabe preguntarse ¿es necesario esperar hasta el final de la vida humana para orientarse a lo realmente importante? Estos investigadores concluyen que no, la profundidad de los relatos de las personas mayores, así como su sabiduría y belleza interrogan respecto a los propósitos de la educación formal, de la misma manera, si esta se debe restringir solo a las etapas iniciales del ciclo vital, toda vez, que estos testimonios interpelan a las prioridades sociales de los procesos educativos enfocados en la competencia y el contenido por sobre la sabiduría del vivir.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Díaz-Prieto, C., & García-Sánchez, J. N. (2019). Influencia de las experiencias vitales sobre la calidad de vida percibida de adultos y mayores. *Revista Internacional de Psicología Educativa y del Desarrollo*. Revista INFAD de Psicología, 2(1), 321–330. <https://www.semanticscholar.org/paper/Influencia-de-las-experiencias-vitales-sobre-la-de-D%C3%ADaz-Prieto-Garc%C3%ADa->

S%C3%A1nchez/c0f38593169d30879afb9035ef62d7792f9c63b6

Frankl, V. E. (1991). El hombre en busca de sentido [PDF]. <https://www.libro1.mx/pdf-read/CA/EL-HOMBRE-EN-BUSCA-DE-SENTIDO.pdf>

Jiménez Vielsa, S. J., & Hedesá Pérez, Y. (2020). Algo para recordar de la didáctica general y del currículo: En la búsqueda de un aprendizaje desarrollador. *Académica Española*.

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