



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES: ESCUELA DE PSICOLOGÍA

INSTANCIAS EDUCATIVAS NO FORMALES Y CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO
MAYOR RURAL EN UN CONTEXTO DE TRANSFORMACIÓN SOCIOCULTURAL DE
LA COMUNA DE NAVIDAD

Estudiante: Parlova Vanessa Urrutia De La Vega

Profesora: guía Paulina Rebeca Herrera Ponce

Artículo para optar al título de Psicóloga

Santiago, 2020

Resumen

Este trabajo tiene por objetivo conocer los significados que el adulto mayor le atribuye al concepto calidad de vida y la correlación que existe entre estos significados y la participación en el taller no – formal en un contexto de transformación sociocultural de la comuna de Navidad. Esta comuna presenta un alto nivel de aislamiento respecto a otras localidades, aislamiento interno, 31,3% de las personas se encuentran en pobreza multidimensional, 52% de sus habitantes no supera los ocho años de escolaridad, y actualmente vive un cambio en las practicas productivas relacionadas a la especulación inmobiliaria y el turismo por los deportes náuticos. En esta investigación el análisis del concepto calidad de vida se basó en tres ejes temáticos que postula Trujillo (2004) Persona – sociedad, Subjetivo y Biografía – Historia. Se utilizó para lograr el objetivo, un diseño metodológico de carácter cualitativo, recopilando la información a través de entrevistas semiestructuradas y empleando un tipo de muestreo de carácter intencionado, a partir de la estrategia de estudio de casos. Se realizó un análisis de contenido, desde el cual se desprendieron como resultados seis categorías, que versan sobre los significados de calidad de vida, contribuciones del taller y ser adulto mayor rural. Como resultados emergentes, resalta el concepto calidad de vida asociado principalmente a la naturaleza y a las actividades relacionadas a la agricultura. A su vez, la depresión y soledad como factores determinantes para ingresar a una instancia educativa no formal pero que, sin embargo, la participación en el taller ha contribuido significativamente a su calidad de vida actual.

Palabras claves: Adulto mayor, calidad de vida, educación no – formal

Abstract

This work aims to know the meanings of the rural older adult regarding the correlation that exists between participation in the non-formal gymnastics workshop and their quality of life in a context of the socio-cultural transformation of the Navidad commune. This commune has a high level of isolation from other locations, internal isolation, where 31.3% of people are in multidimensional poverty, 52% of its inhabitants do not exceed eight years of schooling, and currently lives a change in practices production related to real estate speculation and by water sports tourism. In this investigation, the analysis of the concept of quality of life was based on three thematic axes that Trujillo (2004) proposes: Person - society, Subjective and Biography - History. It was used to achieve the objective, a qualitative methodological design, collecting the information through semi-structured interviews and using an intentional type of sampling, based on the case study strategy. A content analysis was carried out, from which six categories resulted, mainly related to the meanings of quality of life, contributions of the workshop and being a rural elderly. The emerging results highlighted contextual/personal conditions associated with loneliness and depression as determining factors to enter a non-formal educational instance. As emerging results, loneliness and depression stand out as determining factors to enter a non-formal educational instance but, nevertheless, participation in the workshop has contributed significantly to their current quality of life.

Keywords: Elderly, quality of life, non-formal education

Introducción

Durante el presente proceso de modernización mundial se ha experimentado el aumento del porcentaje de la población adulto mayor debido a la disminución de la natalidad y el aumento de las expectativas de vida. Chile presenta un envejecimiento poblacional avanzado, donde un 16% está representado por adultos mayores (Censo de Población y Vivienda, 2017). En el caso de la comuna de Navidad, ésta posee 6.641 habitantes (50,2% hombres y 49,7% mujeres), de los cuales un 21,3% corresponde a adultos mayores: cifra que los posiciona como una de las comunas más longevas de Chile. Para las zonas rurales, como es el caso de Navidad, las personas más jóvenes tienden a migrar a los centros urbanos en busca de mejores oportunidades de desarrollo, por lo que el porcentaje de personas mayores aumenta considerablemente. Según el Censo de Población y Vivienda del año 2002 del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), un 86,87% corresponde a población rural y un 13,13% a la población urbana.

En el pasado reciente, Navidad fue una potencia agroalimentaria caracterizándose por la exportación de legumbres, en especial de lentejas, las que eran consideradas por los lugareños como el oro de la época. Hoy en día, y debido a factores medioambientales, casi no se observa una agricultura con fines comerciales, más bien, prima esta actividad con fines principalmente destinados al autoconsumo e incluso con nostalgia de perder una costumbre de toda una vida. El motor de la economía se caracteriza por el desarrollo inmobiliario del borde costero producto del interés turístico que han generado los deportes náuticos como el Windsurf y el kitesurf, esto ha generado transformaciones evidentes en el paisaje visual y arquitectónico de la

comuna, playas que antes eran de concurrencia por los lugareños desde los cerros con carretas, churrascas, chuicos de vino, mote, al amparo de las guitarras, el acordeón y los cantores, afloraban las payas y canciones que animaban las jornadas de integración de las distintas localidades. Hoy en día esos espacios son usados por deportistas náuticos y restaurantes de gastronomía gourmet. En la actualidad, la comuna de Navidad cuenta con un eje de crecimiento poblacional focalizado en el extremo norte, digamos el sector de Navidad “aldea” y el sector de la desembocadura del río La Boca. A su vez, y de manera acelerada se presenta un aumento sostenido en los sectores del borde costero. Este crecimiento, producto de las características geográficas entre quebradas y fallas geológicas, conlleva que la dispersión de la densidad poblacional de la comuna se presente de manera segregada, dispersa y aislada una de otra (Plan de Desarrollo Comunal Ilustre Municipalidad de Navidad, PLADECO, 2016)

A partir del informe de la actualización de datos demográficos de la población perteneciente a la comuna de Navidad (SECPLAC, 2019) es interesante considerar a la hora de estudiar la calidad de vida del adulto mayor, el bajo nivel de poblamiento del territorio y dispersión geográfica en el territorio, a saber;

En términos de la ocupación del territorio, la comuna de Navidad se ubica en el 5° lugar a nivel regional en relación a las comunas con menor cantidad de habitantes (6.641), lo que representa tan solo un 0,7% a nivel regional y un 14,5% en relaciona la Provincia Cardenal Caro, superando solo a Litueche, Paredones, Pumanque y La Estrella.

Sumado a esta condición de dispersión geográfica y el bajo uso suelo de la comuna, resalta la composición de tipos de hogares, que según PLADECO (2016) refiere que un 58% de ellos están compuestos por una o dos personas, mientras que el otro 42% se componen de 3 o más personas. Esto nos permite inferir descriptivamente sobre la condición individual con un alto nivel de soledad en un contexto de dispersión geográfica y bajo nivel de uso de suelo. Siguiendo con los datos anteriores que nos puedan ayudar a comprender la realidad, y los factores que podrían influir (positiva o negativamente) en la calidad de vida del adulto mayor de la comuna de Navidad, es preciso mencionar dos factores condicionantes de la salud; el bajo nivel de escolaridad que presenta la población Navidaina, donde un 52% de sus habitantes no supera los 8 años de escolaridad, y un 10% de ella no posee escolaridad. Y la pobreza, que para los efectos de este artículo, la entenderemos desde una perspectiva multidimensional (Educación, Salud, vivienda, trabajo y seguridad social) considerando aspectos holísticos del bienestar humano. Según los resultados arrojados por la última aplicación de la Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (CASEN, 2017) la Tasa de Pobreza Multidimensional de la Comuna de Navidad a partir de la Aplicación de Metodologías de Estimación para Áreas Pequeñas (SAE) se obtiene que 1.657 (31,3%) personas de Navidad se encuentran en situación de pobreza multidimensional.

Para concluir podemos resumir que la comuna de Navidad presenta un alto nivel de aislamiento respecto de otras comunas, aislamiento interno, pobreza multidimensional, baja tasa de escolaridad y vive actualmente un cambio en las prácticas productivas donde el nuevo eje de desarrollo es la especulación inmobiliaria y el turismo relacionado a los deportes náuticos.

En relación a los antecedentes que existen de calidad de vida en personas adulto mayor, se encuentra la Encuesta de Calidad de Vida del Adulto Mayor e Impacto en el Pilar Solidario (ENCAVIDAM, 2018) de la Subsecretaría de la Previsión Social. Dicha encuesta que se realizó en Chile el año 2017 por el Centro de Encuestas y Estudios Longitudinales de la Pontificia Universidad Católica de Chile (CEEL) a casi 3 millones de personas de 60 años y más, abordando calidad de vida desde una mirada multidimensional que ampliaba el enfoque tradicional basado básicamente en los ingresos, incluyendo aspectos como trabajo, gastos, salud, educación, bienestar subjetivo, uso del tiempo, etc. En la dimensión de participación social, un 75% de personas mayores desarrolla actividades sociales de manera regular y un 27% participa en una organización de la sociedad civil. En el ámbito de las redes afectivas, un 87% dice estar satisfecho con su familiar, aspecto estrechamente relacionado con el concepto calidad de vida. Sin embargo, este porcentaje disminuye a partir de los 80 años. En la dimensión de autonomía y autovalencia, un 76% se concibe como autovalente (es decir, que puede desarrollar actividades básicas de la vida diaria), sin embargo, esta autovalencia es inferior en el caso de las mujeres y al igual que en la cifra anterior, decrece con la edad. A su vez, en este mismo ámbito se muestra un patrón creciente con la educación, es decir, a mayor nivel educacional mayor es el nivel de percepción de autovalencia. En relación a la autonomía, el 58% de las personas mayores muestra niveles de autonomía para la toma de decisiones respecto de sus gastos, siendo estos niveles superiores en las mujeres que en los hombres. En la dimensión de redes que permitan al adulto mayor contar con alguien en caso de

necesitarlo, refiere que un 89% de las personas cuentan con esa red funcional de apoyo.

El Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), actualmente promueve la utilización del término Adulto Mayor o Persona Mayor, en reemplazo de tercera edad, anciano, abuelo o viejo que se asocia a una imagen negativa y discriminatoria de la vejez. Esta definición es para cualquier persona de 60 años y más, sin ninguna distinción entre hombre o mujer. Los cambios funcionales del organismo relacionados con la edad, son clasificados por Noriega y Cols (s/a) en: sistema nervioso central, sistema cardiovascular, órganos de la respiración, tracto gastrointestinal, en los procesos del metabolismo, en el sistema nervio-muscular y en el aparato osteo-articular. A su vez, los cambios a nivel cognitivo que se ven afectados son: inteligencia, perdida de interés de atención, dificultades para mantener la concentración, memoria a corto plazo, capacidad para organizar la información y la resolución de problemas.

A lo anterior, es preciso complementar con los cambios producidos en el adulto mayor desde el punto de vista de la crisis psicosocial que se encuentra presente en el octavo estadio de Erickson “integridad Vs. desesperanza”. Según Erickson (2000) integridad sería un sentimiento de totalidad y coherencia, en el cual al parecer trae consigo una exigencia peculiar de algo que madura a partir de esta última antítesis que es la sabiduría. Siguiendo el autor, como contraparte de la integridad aparece la desesperanza, la cual se entiende como un sentimiento permanente de estancamiento y síntomas principalmente de nostalgia por el tiempo perdido, menor autonomía e intimidad. A su vez, al verse afectada la autonomía e independencia, disminuye

inevitablemente la confianza en sí mismo. Por lo que en definitiva, la mejor manera de enfrentar con sabiduría la desesperanza de la vejez, es con fe y humildad.

En este sentido, y si lo relacionamos a la información anterior sobre los cambios y procesos físicos y cognitivos que experimenta la persona adulto mayor, resulta evidente que dicho concepto adquiere otro significado en esta etapa de la vida. El concepto calidad de vida a lo largo del tiempo ha ido evolucionando desde una concepción sociológica del fenómeno hasta una actual perspectiva psicosocial. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) la define como:

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

Como se infiere, es un concepto multifactorial en la que se incluyen aspectos objetivos – subjetivos y sociales - biológicos en la vida de las personas. Sin embargo, desde la dimensión psicológica, existe una delimitación conceptual realizada por Trujillo (2004), cuyo fin es postular tres ejes temáticos que se deben considerar en el análisis psicológico de la calidad de vida procurando cubrir aspectos individuales, sociales y biológicos. Ellos son: **Persona – Sociedad**, el cual busca dar cuenta de la relación que existe entre un individuo y la sociedad, a su vez, se reconocen “estilos” de vida

personales y “condiciones” (sociedad, ambiente) inmediatas que posibilita precisar en la calidad de vida desde componentes personales hasta ambientales. **Subjetivo**, en este eje el polo subjetivo de la calidad de vida estaría dado por la satisfacción y la percepción que tienen los sujetos sobre su propia vida en dominios como lo laboral, afectivo, familiar y social. Es importante este eje dado el juicio de valor y los significados que la persona adulto mayor podría atribuirle a cada una de esas dimensiones. **Biografía – Historia**, busca representar la dimensión temporal de la calidad de vida, por un lado histórico (historia colectiva) y un polo biográfico en el sentido de la historia de cada individuo; características heredadas, aprendidas y otras que son frutos de decisiones de cada persona, y que eventualmente podrían contribuir con el mejoramiento o empeoramiento de la calidad de vida. En definitiva se debe incluir lo que acontece en el curso de la vida (actual e histórico) y “lo que las personas hacen con lo que les acontece”. Por ende, se desprende que la concepción “calidad de vida” cambia evolutivamente en función de factores heredables, aprendidos y de las decisiones de cada persona.

Con respecto a la correlación que existe entre educación y calidad de vida en personas adulto mayor, Krzeimen (2001) citando a las investigaciones Thied age learning international studies, 1998 menciona la importancia de la educación – en tanto actividad psicosocial- para una mejor calidad de vida en la vejez e, incluso, se demostró una correlación positiva y significativa entre la participación en actividades sociales y la salud del adulto mayor. Sostiene también, respecto a la calidad de vida de la persona adulto mayor que:

En la medida en que él logre reconocimiento a partir de relaciones sociales significativas; esta etapa de su vida será vivida como prolongación y continuación de un proceso vital; de lo contrario, se vivirá como una fase de declinación funcional y aislamiento social del adulto mayor. (Krzeimen, 2001, p.00)

Martha Vera (2007) concluye en su artículo sobre el significado de calidad de vida de las personas adulto mayor que, para esta población, calidad de vida es tener paz, tranquilidad en su vida cotidiana, ser cuidado y protegido por la familia, con dignidad, afecto, respeto por su persona y por sus bienes materiales, ayudándole a lograr sus metas, permitiéndole ejercer su derecho de libre expresión, comunicación, de decisión en todo lo que se le relacione a él. Es así como al parecer, la percepción que poseen las personas mayores acerca de su calidad de vida, van desde aspectos que abarcan el reconocimiento en sus pares hasta la independencia en relación a sus decisiones.

Siguiendo con la correlación que existe entre educación y calidad de vida en personas adulto mayor, Bravo (2013) llegó a la conclusión que en la medida que los talleres tomen en cuenta las necesidades, esta población mejoraría su bienestar corporal, propiciarían espacios para la vivencia, reflexión, el aprendizaje de actitudes, valores, habilidades, conductas y destrezas relevantes para el desarrollo psicosocial de las personas. En esta línea, debido a que la muestra consiste en personas adulto mayor que participan en el taller no formal de gimnasia, es que se hace necesario mencionar un estudio realizado por Erickson (2010) que consistió en correlacionar la actividad física, el volumen de materia gris y el deterioro cognitivo. El estudio duró 20 años, con una muestra de 426 adultos mayores. Se observó una relación de aumento

en el volumen de las estructuras cerebrales, especialmente la materia gris, indicando que a mayor actividad física, mayor crecimiento del volumen del cerebro. También en sus hallazgos encontraron que estos individuos tuvieron menos declinación memorística por mas de cinco años. Con base a lo anterior, se puede inferir que la persona adulto mayor que pueda mantenerse en actividad continua, podría mejorar su calidad de vida considerando que la actividad física ayuda aspectos como la memoria y la cognición en general, aspectos que están relacionados a la calidad de vida debido a la independencia que genera en el adulto mayor (Figuerola, 2016)

Como último punto relevante, cuando hablamos de educación generalmente pensamos inmediatamente en establecimientos educacionales. Sin embargo, estos no son los únicos lugares en donde se producen los procesos de aprendizaje - enseñanza. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2007), refiere que la educación no formal se caracteriza por corresponder a instancias educativas organizadas por fuera del sistema educativo formal y suele tener objetivos de aprendizaje claros que varían en función de su duración, estructura y en conferir o no una certificación en la adquisición del aprendizaje.

En el caso de la educación no formal situada en la persona adulto mayor, Requejo (1994) inscribe y fundamenta tres dimensiones no excluyentes unas de otras; **Acción crítico-liberadora**: Esta dirección se basa en los postulados de Paulo Freire y es entendida como el desarrollo de competencias efectivas de los participantes tanto en la vida cotidiana, social y/o política, desde un rol de actores sociales, su objetivo está enfocado en la inserción y participación social mediante la concienciación, cohesión y organización social. **Perspectiva "andragónica"**: el principal objetivo de esta dirección

es mantener la educación de quien es adulto mayor más allá del clásico modelo escolar, por lo que constantemente se busca distintas aplicaciones de conocimientos que puedan desarrollar sus competencias del adulto mayor. **Proyecciones "ciudad educadora"**: en esta dirección, la educación y las acciones educadoras para la persona adulto mayor posee un carácter territorial, de la cual su cumplimiento dependen de acciones que utilizan las potencialidades educativas del propio territorio y el conjunto de actividades no formales que puedan dar respuesta a las necesidades expuestas por los colectivos.

En el caso del contexto rural, según el autor Landini (2015) existe una particular forma de intervención debido a que estos espacios poseen potencialidades, especificidades, dificultades y necesidades propias generadoras de procesos subjetivos que deben ser tenidas en consideración. Es decir, las personas adulta mayor rural viven experiencias, tienen problemas y generan relaciones que se diferencian con aquellas de quienes desarrollan su vida en las ciudades. Por ende, estos factores son determinantes al momento de pensar en una intervención educativa, formal o no.

Como vemos, la educación no formal en contextos rurales demuestra teóricamente la flexibilidad, pero también sutiles diferencias en torno a las problemáticas, realidades y necesidades, que propician la participación de esta población, incluso en espacios no urbanizados.

En relación a la definición de significados, y de acuerdo a la congruencia de distintos autores expuestos en el artículo de Ballesteros de Valderrama (2005):

El significado no está ni en el objeto o evento estimular ni en el individuo, sino más bien en el encuentro (o la interacción) en un momento y lugar

particular, en términos del lenguaje de la perspectiva del desarrollo. Es decir, en un contexto histórico y social, el ser llega a ser interpretativo, guiado por el significado, más que a ser racional, guiado por la información (p. 03)

Es entonces, a partir de los antecedentes y del presente marco teórico, que deriva el problema de investigación que se relaciona con ahondar desde la Psicología los distintos significados que la persona adulto mayor otorga a su calidad de vida siendo participe de la experiencia educativa no formal del taller de gimnasia. En este sentido, la pregunta es; *¿Cuál(es) es(son) el(los) significado(s) que tienen las personas adulto mayor respecto al concepto calidad de vida y la manera en que la instancia educativa no – formal de gimnasia contribuye a esta misma enmarcado en un contexto de transformación sociocultural de la comuna de Navidad?*

La relevancia investigativa que otorga este artículo es de carácter social y práctico. Por un lado, se estudiarán los significados de las personas adulto mayor que participan del taller de gimnasia y la manera en que dichos significados contribuye a su calidad de vida. De esta forma se intentara comprender si este grupo de población logra manifestar aspectos subjetivos positivos frente a una comuna que presenta un nivel de transformación socio cultural que va en aumento. A su vez, este artículo tiene una relevancia práctica al apostar por una investigación en una zona rural con temática de adulto mayor, esto porque en su gran mayoría las investigaciones responden a contextos urbanos y, por ende, a una poblacion en su mayoría con niveles de escolaridad, calidad de vida y formas de vivir distintas a las personas rurales. En este sentido, este artículo podría contribuir al quehacer profesional de los Psicólogos cuyo

campo de acción se encuentra fuera de la ciudad y en el cual no se visualizan investigaciones que relacionen calidad de vida del adulto mayor rural y su experiencia educativa no formal. Finalmente, desde una mirada individual pero también social, este artículo podría contribuir a valorar los saberes populares que surgen en las actividades educativas no formales como aquellos conocimientos que circulan en paralelo al conocimiento formal, pero que sin duda nos proporciona un bagaje cultural directamente relacionado con el lugar específico que ocupa el Adulto Mayor en la localidad de Navidad.

Objetivo General

Conocer los significados del adulto mayor rural respecto a su concepción sobre calidad de vida y la manera en que la instancia educativa no – formal de gimnasia contribuye a esta misma enmarcado en un contexto de transformación sociocultural de la comuna de Navidad

Objetivos Específicos

- Analizar los significados del adulto mayor respecto a la contribucion del taller de gimnasia a su calidad de vida
- Analizar la concepcion del adulto mayor repecto a su antigua y actual calidad de vida
- Enmarcar el concepto calidad de vida del adulto mayor en el contexto rural de transformacion socio cultural de la comuna de Navidad

Método

Tipo de Investigación

El presente estudio se enmarca dentro del paradigma cualitativo de la investigación. Para Alvira (1983) se entiende como el camino “mediante el cual se puede obtener información de manera más generalizada sobre los significados, emociones, vivencias y subjetividades” (p. 57). Paralelamente, Echeverría (2005) propone una mirada detallada del fenómeno, la que busca inductivamente conocer a los sujetos y en la medida que sus relatos nos van entregando información, quien investiga debe estar dispuesto a “seguir la pista”.

“Toda investigación cualitativa busca conocer desde los sujetos, de manera inductiva. En este sentido, todo diseño cualitativo debe tener el rasgo de la flexibilidad y la apertura, a diferencia de un diseño cuantitativo (donde se privilegia la estructuración y lo cerrado)” (p. 5)

Como estrategia de investigación se empleó “el estudio de casos” con la intención de generar hipótesis o tópicos del tema a investigar. Un estudio de casos es un método de estudio que nos permitirá acentuar el foco en la unicidad del caso a investigar, en donde se pretenda “lograr una mayor comprensión del caso, apreciando la singularidad y la complejidad y su inserción en sus contextos, su interrelación con ellos” (Stake, 1998, p. 26). Es decir, en un periodo de tiempo, la persona externa puede sistematizar experiencias y procesos con el fin de explorar las causas y el desarrollo del fenómeno.

Universo y Muestra

La investigación se llevó a cabo en un taller de gimnasia ubicado en la comuna de Navidad, Región Libertador Bernardo O'Higgins, que pertenece al programa Adulto Mayor de la Dirección de Desarrollo Comunitario (DIDECO). El taller fue fundado el año 2002 por “nenita” una enfermera que ejercía sus funciones en la Municipalidad de Navidad y que, de acuerdo a los relatos de las personas, tuvo la iniciativa de impartir un taller de gimnasia a partir de las necesidades que ella visualizó en la comunidad. En la actualidad dicho taller está conformado por su monitor Bruno Machuca, preparador físico, y sus aproximadamente 25 participantes, (11 hombres - 14 mujeres) quienes se juntan todos los martes del año de 14:00 a 17:00 hrs. Sus objetivos son: mantener al adulto mayor en actividad constante, mejorar la fuerza, mantener y aumentar masa muscular, mejorar flexibilidad y coordinación. En las sesiones de gimnasia, además del entrenamiento funcional, se realiza yoga y ejercicios de respiración. Para llevar a cabo dichos objetivos se utilizan bandas elásticas, bastones, pelotas de goma, botellas con arena, sillas y su propio peso corporal.

La selección del taller de gimnasia en la comuna de Navidad obedece al sector en el que está ubicado, su ruralidad y los índices que dificultan una mejor calidad de vida en el adulto mayor; aislamiento interno y externo, índices de pobreza (31,3%), baja escolaridad, donde el 52% de sus habitantes no supera los 8 años de estudios (CASEN, 2017), difícil acceso a la salud por su condición geográfica y escasos lugares de esparcimiento. También porque en Navidad, tal como lo plantea el Informe Demográfico de la Población Perteneciente a la Comuna de Navidad (2019), se estima que en dicho territorio “para la próxima década se destacaría por ser la más envejecida

de la Región de O'Higgins y tendría 220 adulto mayores por cada 100 menores de 15 años"

A su vez, el efecto que genera el taller de gimnasia en personas rurales, las cuales en su mayoría fueron ex agricultores y que en la actualidad, a pesar de su edad, siguen sus prácticas en la tierra por lo que el taller de gimnasia se condice con sus actividades físicas cotidianas.

La muestra consistió en personas adultas mayores que participaron activamente en el taller de gimnasia perteneciente al Programa Adulto Mayor, ubicado en la comuna de Navidad, Región Libertador Bernardo O'Higgins. Se entrevistó a un total de seis mujeres de entre 60 a 83 años, considerando los criterios muestrales de asistencia y participación mínima del 60% de las sesiones, edad, composición de tipo de hogar y actividad. En la tabla N°1 se puede observar la muestra definida.

Tabla N° 1: Muestra del estudio según criterios definidos

Nombre	Edad	Tiempo en el Taller	Tipo de Hogar	Actividad
Noema	80	12 años	Individual	Dueña de casa
Sara	80	7 años	Vive con hija	Dueña de casa
Marta	64	1 año	Individual	Dueña de casa
Graciela	70	17 años	Vive con hija y nieto	Dueña de casa
Florentina	72	12 años	Vive con su hija	Dueña de casa
Amelia	83	15 años	Vive con su esposo e hijo	Dueña de casa

El fin fue indagar en el discurso de la persona adulto mayor los significados que poseen del concepto calidad de vida y la correlacionaran que existe entre dichos significados y su participación en el taller de gimnasia con su actual calidad de vida.

Cabe mencionar que la mayoría de las personas que asisten a ese taller perciben únicamente la Pensión del Fondo Solidario que otorga el estado, por lo que sus ingresos económicos son deficientes. También, el total de las personas entrevistadas presentaron algún tipo de dolencia tanto física (artrosis) como psicológica (depresión).

Estrategias de Producción de la Información

La técnica de recolección de información fue desarrollada a través de una entrevista semi-estructurada, donde se tomaron los objetivos como base para el guion de la entrevista, la cual nos permitió recolectar información de los temas de interés por medio de preguntas que nos acercaron a las variables referidas a calidad de vida en personas adulto mayor frente a la transformación socio-cultural de la comuna de Navidad. Esta técnica, debido a la flexibilidad, nos permitió ir descubriendo, ahondando y profundizando en las respuestas que apuntaban a los objetivos de la misma. Según Ortigoza (2013) permite cierta flexibilidad por parte del entrevistador y, también, permite que la persona entrevistada ordene y reconstruya sus pensamientos en relación a la experiencia vivida. La entrevista fue aplicada los primeros días de octubre del año 2019 a personas adultas mayores que asistieron ese día a su taller de gimnasia. La entrevista consistió primeramente en preguntas donde la persona pudiera profundizar sobre su historia personal en la comuna de Navidad relacionado a su calidad de vida en el pasado. Posteriormente, se intentó abordar la actual forma de vivir y cómo esta influye en su calidad de vida con el objetivo de obtener el significado personal que adquiere este concepto. A su vez, el intentar realizar una analogía en relación a un pasado y un presente. Luego, con el propósito de identificar la motivación por la que

decidieron entrar al taller, se logró entrar en la correlación taller - calidad de vida y el aprendizaje obtenido.

Análisis de Datos

La técnica para analizar la información será el Análisis de Contenido Cualitativo, que al momento de la interpretación se filtrará la información con el fin de identificar aquellas narraciones que estén ligadas a la experiencia educativa, calidad de vida, situaciones cotidianas, aprendizajes y motivaciones con tal de conocer la experiencia educativa y cómo estas instancias ayudan o no a la calidad de vida de personas adulto mayor que está inserto en un contexto rural y de transformación. En palabras de Echeverría (2005) el análisis de contenido cualitativo “pretende interpretar los significados, suponiendo en ellos un contenido manifiesto y un contenido latente” (p.7).

De acuerdo a los objetivos de esta investigación y a la revisión del problema en cuestión, la manera en que se trabajaron los contenidos de este estudio, fueron a partir de un análisis con categorías emergentes. Esto, por la particularidad de este análisis sobre rescatar temáticas, ideas y sentires que se encuentran presenten en las narrativas recogidas. Para Echeverría (2005) debido a que el análisis busca que las categorías emerjan del propio relato de las personas, “se parte trabajando desde lo más concreto, literal y micro hacia lo más abstracto, general e integrador: cita-tópico-categoría” (p. 16)

Consideraciones Éticas

Para el presente estudio se utilizó la carta de consentimiento informado para poder acceder a las muestras de las narrativas de personas adultos mayores. En el “consentimiento informado” se detallan aspectos como temática de la investigación, duración aproximada de la entrevista, resguardos éticos y confidenciales. A su vez, se explica que la entrevista será grabada para posteriormente ser transcrita y analizada con fines netamente académicos. Por último se explica que la participación y su retiro cuando estime conveniente son de carácter voluntario.

Procedimiento

En primer lugar se realizó una investigación bibliográfica profunda sobre el tema en cuestión. Luego se plantearon los objetivos y pregunta de investigación que guiarían y enmarcarían la investigación. Posteriormente se comenzaron a realizar las coordinaciones pertinentes para llevar a cabo las entrevistas en la comuna de Navidad, durante los primeros días del mes de Octubre. Luego de la recolección de información, se realizó el análisis de contenido por categoría. Finalmente se redactó el artículo final con resultados, conclusiones y sugerencias.

Resultados

Tabla N° 2: Categorías y sub-categorías de análisis

Pasado: Calidad de Vida y Navidad	Cambio de agricultura
	Historia de vida pasada en Navidad
	Calidad de vida asociada a Navidad
	Sana entretención
	Gente respetuosa
	Recuerdo socio económico
	Recuerdo laboral
	Prácticas de auto-cultivo
Presente: Calidad de Vida y Navidad	Acceso a servicios
	Cambios en agricultura
	Independencia
Experiencia Taller	Aspectos positivos del taller
	Actividades
	Significado del taller
	Buena convivencia
	Monitor
Contribución del Taller	Expresión emocional
	Conciencia de su cuerpo
	Bienestar mental
	Sensación de alivio
	Sentimiento de felicidad
	Sentimiento de vitalidad
	Fortaleza física
Motivaciones Para Entrar al Taller	Depresión
	Soledad
	Aprender
Ser Adulto Mayor Rural	Gustos
	Resiliencia
	Autocuidado natural
	Dolencias físicas
	Deseos de compañía
	Emociones
	Rutina de ejercicios en casa
	Depresión
	Soledad
	Dificultades económicas
	Conocimiento adulto mayor
	Prejuicios

Análisis Descriptivo

A partir de la recolección de datos, se presenta a continuación el análisis descriptivo, forma en la cual, se fueron seleccionando las categorías emergentes con sus respectivos tópicos. Posteriormente, se presenta el análisis integrativo en donde dichas categorías fueron incorporadas unas con otras intentando dar respuestas a la pregunta de la presente investigación.

Pasado: Calidad de vida y Navidad

Esta categoría indagó en aspectos **personales – sociales** (Trujillo, 2004) del adulto mayor rescatando su concepción sobre la calidad de vida de acuerdo a la manera en que se vivía antiguamente en la comuna de Navidad. Los participantes concuerdan con que Navidad ha cambiado, agregándole una connotación nostálgica al pasado de la comuna donde predominaban las costumbres, los valores, el respeto, las prácticas de autoconsumo y la naturaleza.

“Las costumbres que uno tenía, era ser un niño sin zapato, había un par de zapatos para ir al colegio y había que cuidarlos [...] había que cuidar vacuno, ovejo, regar jardín, arrancar pasto para los chanchos, se cosechaba y se ayudaba a la mamá porque eran años muy críticos y muy pobres”

“era tranquilo, mire a pesar de tanta pobreza, era mejor que ahora, ahora no me faltan las cosas pero antes era una vida sana, se vivía mejor, se compartía en familia y se respetaba a la gente [...] Ahora no se respeta como antes, ahora falta el respeto, faltan tantas cosas... antes éramos pobres pero ahora tenemos de todo pero no somos felices. No soy feliz como fui cuando niña. Fui pobre, no teníamos juguetes, no conocí los juguetes pero éramos felices porque jugábamos hacíamos casitas de palitos, esas cosas jugábamos”

“Ha cambiado todo... porque antes nosotros no teníamos donde comprar, todo se cosechaba”

“Yo me enamore de acá, me enamore de la vista [...] ohhh, tan lindo... yo lo hallé tan lindo [...] navidad igual ha cambiado hartito, ahora es otra forma de vivir, la agricultura cambio etc...”

Presente: Calidad de vida y Navidad

Esta categoría investigó en aspectos **Biográficos – Históricos** (Trujillo, 2004) del adulto mayor rescatando su concepción sobre calidad de vida en la actualidad. Principalmente destacan frases que evidencian que para la persona adulto mayor la calidad de vida esta relacionada con aspectos como la tranquilidad, la naturaleza y la vida en familia. Ambos conceptos (tranquilidad – naturaleza) se encuentran presentes y valorados en el antiguo y actual territorio, por lo que descriptivamente se infiere que ambos conceptos son lo principal para la persona adulto mayor rural. A su vez, resalta la accesibilidad de servicios, la independencia y la salud como factores que contribuyen a esta misma. Sin embargo, como aspecto negativo, la llegada de turistas se manifiesta como una problemática.

“Todo: la gente, la tranquilidad, uno va al banco aquí y vas tranquilamente, cosa que en Santiago no puedes hacer. calidad de vida yo encuentro que es estar aquí, aquí uno tiene calidad de vida porque vive tranquila, los vecinos no molestan, y así tantas cosas, tengo el policlínico aquí, tengo los carabineros, los bomberos, tengo todo aquí, que mas puedo pedir.

“Por sobre todo aire puro, la vegetación, todo lo que conlleva la naturaleza, poder ver el mar, poder caminar un poco, estar cerca del rio, poder tener una casa con harto verde, plantas, sembrar algunas cositas, esa es calidad de vida para mí”

“Mire la calidad de vida que yo tengo es que no me falta pancito todos los días [...] lo otro que vivo tranquila, vivo tranquila porque vivo con mi nieto y hago lo que quiero y eso no se paga con nada. Pero la salud es lo primero, el tesoro mío es mi salud [...] ahora hay más calidad de vida, por ejemplo hay más cosas donde ir a comprar, hay una farmacia, supermercado, está el banco. Pero como que me gusta más como era antes, lo natural”

“bueno... de todas maneras mejor, se vive mejor. La gente nueva que llevo no me gusta, está lleno de gente y casas. Ahora en el Maitén se ven puras camionetas”

Experiencia taller

Respecto a esta categoría, se buscó abarcar los diferentes significados que tiene para el adulto mayor su participación en el taller de gimnasia. Las participantes caracterizaron la experiencia taller de muy bueno, esto porque más que una “experiencia de gimnasia” es una instancia de compartir con los otros. Se desprende que existe satisfacción personal que se puede relacionar con el actual monitor, puesto que las actividades que se realizan son apropiadas para su edad.

“la gimnasia que uno hace, juntarse a conversar y la misma gimnasia, las piernas, los brazos, uno se siente mejor”

“el otro día trabajamos con pelotas caminando, levantando los brazos, todas esas cosas, caminar, hacer ejercicios, sentarnos, pararnos, afirmarnos de las puertas, volver”

“trabajamos coordinación, elongamos, hacemos yoga, meditamos, nos hace trabajar el lado izquierdo, el derecho, todo eso”

“el monitor es muy bueno porque estudio para esto, mucho mejor que la nenita (antigua profesora), la nenita no nos decía esto es para esto, esto es para lo otro, no.

“La gimnasia que hace es mas completa para la edad de nosotros, antes había una señora fome, no nos movíamos nada, en cambio este cabro a nosotros nos trae unas pelotas, nos hace movernos.

Contribución Taller

Esta categoría aborda las consecuencias positivas que se expresan en la vida del adulto mayor en distintas áreas siendo partícipes del taller de gimnasia. Las participantes plantean que este taller les brinda un gran aporte para su desarrollo personal: físico y mental. También se evidencia que el taller les entrega una sensación de conciencia sobre su cuerpo, plenitud, vitalidad, fortaleza y felicidad.

“me he puesto más alegre, más sociable”

“para nosotros el taller significa que nos trajo a la gente adulta más criterio, algo que nos hace muy bien a todos, yo los veo felices a todos”

“he mejorado en el sentido del cuerpo, las piernas, los brazos y tengo más conocimiento de mi cuerpo, más conciencia [...] es la reunión, la gimnasia, todo lo que nosotros necesitamos, nos llena”

“me siento más segura, más saludable, por ejemplo yo era muy fumadora, ahora deje de fumar”

“me siento bien mijita, muy bien, el taller me ha dado salud mentalmente y físicamente también [...] la gimnasia a uno le sirve, le despeja la mente, tantas cosas, quedo con la sensación como que me he sacado algo... un peso”

“para tener mejor estabilidad, aquí nos enseñan a afirmarnos, bueno toda la gimnasia que hacemos es para mantener nuestro cuerpo sano y activo. Lo otro es la psicología de la mente porque también nos enseñan, de repente, que nos hace cosas para tomar la pelota, para acá para allá, y eso nos motiva a mantener una buena estabilidad y atención a los que uno está haciendo”

Motivaciones para Entrar al Taller

Esta categoría aborda las variadas motivaciones que constantemente se repitieron en todas las entrevistas aplicadas. Se desprende que existió una generalidad respecto al sentimiento de sentirse activas para continuar con sus actividades relacionadas con la tierra y, también, las ganas que tiene el adulto mayor por seguir aprendiendo y participando en las instancias de comunidad. A su vez, una motivación de resiliencia, puesto que la gran mayoría de las participantes decidió ingresar al taller para superar una depresión o soledad.

“yo quede viuda hace 21 años, entré en una depresión tan grande que un día yo estaba llorando en una plaza y una monjita me dijo “a usted le hace falta ir a los talleres [...] ahí entre y comencé a salir de la depresión”

“para sentirme fuerte y tener compañía de gente de mi edad, con mis mismos intereses”

“me gusta aprender y tengo que moverme siempre por mis cosas y me gusta participar, aprender cosas que antes no podría aprender por tiempo y que ahora puedo”

“para recuperarme (artritis) y para cuidar a mi hijo enfermo. a mí me dio artritis a los 67 años por una depresión [...] estaba invalida, tres años estuve así... me mandaron al consultorio y me tomo una kinesiología, muy buena, María Dolores se llamaba, y ella me hizo caminar, yo no levantaba los brazos, nada, parecía un pollo, estaba en estado vegetal [...] y ella me dijo que me metía al taller de gimnasia... esta mano yo no la podía mover, la tenía muerta pero ahora por el taller cuando tiro la pelota la agarro”

Ser Adulto Mayor Rural

Esta última categoría indagó en el aspecto **Subjetivo** (Trujillo, 2004) del adulto mayor rescatando la mayor cantidad de significados respecto a su vida cotidiana en un contexto rural. Descriptivamente resulta difícil resumir sus gustos, actividades, necesidades y fortalezas puesto que en las entrevistas surgieron demasiadas y variadas. Sin embargo, principalmente se repitió bastante el gusto por la jardinería y la fortaleza que posee la persona adulto mayor para llevar a cabo todo lo relacionado con aquella actividad. Destaca, a su vez, el gusto por la lectura, por la música y los deseos de mantenerse activas. Como aspectos negativos, existe una generalización respecto a la soledad, depresión y factores económicos.

“mire como le digo, lo que más me gusta es tejer, bordar, leer, mis jardines los hago yo, converso con mis plantas, le converso a mis gallinas, yo tengo deseos de hacer cosas, no me canso, hago melgas con azadón, ando en carretilla buscando en el monte tierra de hojas”

“a veces me falta la plata, puedo venir a los talleres porque me sale 150 pesos pero después no sé cómo regresar, no tenemos locomoción”

“yo escucho pura música clásica; conciertos, operas, ballet, todas esas cosas, entonces ellos (turistas) no entienden que uno que uno también tiene cultura y conocimiento”

“la soledad me deprime, me hundo, pero también me doy cuenta que cuando han pasado dos días me reto a mí misma y me levanto”

“tengo mi rutina todos los viernes y domingos”

“se me declaro la depresión cuando me dio artrosis”

“tuve depresión por muchos años después que se murió mi marido”

Análisis Integrativo

Para este punto se llevó a cabo un análisis integrativo de la selección de categorías más relevantes de las entrevistas realizadas. De esta forma resaltaremos y diferenciaremos aspectos sobre la transformación de la comuna de Navidad, experiencia en el taller de gimnasia y la contribución en la calidad de vida identificada en el discurso.

Las dos primeras categorías sujetas al análisis serán Pasado y Presente de Navidad en relación a la calidad de vida de las personas adulto mayor. Éstas definen **calidad de vida** como una vida donde se compartía junto a la familia, amistades y se participaba con la comunidad en instancias donde se podían distraer de la vida cotidiana. A su vez tiene que ver con actividades relacionadas a las labores vinculadas a la vida

campesina, cultivo de plantas (jardinería) y crianza de animales. Destaca también la significación de calidad de vida conectada con la naturaleza, libre de contaminación y tranquilidad entendida como paz, tal como Martha Vera (2007) describe calidad de vida en la persona adulto mayor. Cabe destacar que si bien en la actualidad siguen valorando el contacto con la naturaleza y los accesos a los servicios que antiguamente no contaban, prima un descontento generalizado por los “turistas” o santiaguinos que llegan a la localidad “invadiendo” su espacio o considerándolo muy poblado. Sumado también, el factor de “vacío” personal que produce la transformación cultural con un toque de nostalgia al recordar el pasado, sus actividades, sus valores y costumbres que al día de hoy no las perciben.

Estas dos categorías antes mencionadas, están estrechamente relacionadas con las **motivaciones para ingresar al taller y ser adulto mayor rural**, esto porque las personas que participan en el taller (ex agricultoras) toda su vida han estado en constante actividad y contacto con la tierra, manifestando que una de las principales motivaciones para ingresar al taller fue para sentirse fuertes y vitales (considerando que todas ellas contaban con alguna dolencia física) para continuar con sus actividades relacionadas a la agricultura y a una forma de vivir de toda una vida. También en la generalidad aflora un común denominador depresivo, el 80% de las entrevistadas ingresó al taller para superar una depresión o por sentirse solas. Este dato es interesante si recordamos que el taller de gimnasia es una instancia de participación, conversación y distracción o, tal vez, una pequeña instancia en donde se reconstruye un patrimonio cultural y personal donde se fortalecen los estilos de vida relacionados a las actividades del adulto mayor.

Ser adulto mayor rural tiene una importante relación con el pasado de navidad puesto que las practicas que actualmente ellas realizan están conectadas con sus costumbres y actividades pasadas. La comuna de Navidad posee una particular forma de envejecer, sabemos que debido a su estructura social se ha modificado la manera en que se vive debido a distintas transformaciones que ha enfrentado la comuna: modernización mundial, composición geográfica, cambios climáticos, etc. A nivel individual, el paso de los años ha afectado al adulto mayor existiendo un patrón de soledad y depresión manera generalizada. Algunos factores determinantes presentes en la localidad son: marginación territorial, disminución progresiva de las redes sociales y jubilación. Sin embargo, y en consecuencia, la contribución del taller en la vida de las personas ha sido en todos los ámbitos y en todas las entrevistas una experiencia positiva. Es decir, la participación por años (10 años promedio) que han tenido las entrevistadas ha repercutido en su expresión emocional, conciencia de su cuerpo, bienestar mental, sensación de alivio, sentimiento de felicidad, vitalidad y fortaleza física. Como se desprende el taller ha repercutido holísticamente en el adulto mayor, abarcando desde lo físico hasta lo mental.

Discusiones

Posteriormente al análisis de la información recabada en las entrevistas realizadas en el taller de gimnasia de la comuna de Navidad, se pudieron recabar los diferentes significados sobre la concepción que posee el adulto mayor de calidad de vida y la contribución del taller de gimnasia a esta misma.

La pregunta de investigación planteada refiere a *¿Cuál(es) es(son) el(los) significado(s) que tienen las personas adultos mayores respecto a la calidad de vida y la contribución a esta misma siendo participes del taller de gimnasia en un contexto de transformación socio cultural de la comuna de Navidad?*

Frente a esto, se desprende como resultado distintas significaciones que repercuten positivamente en la vida personal del adulto mayor, tanto física como psicológicamente, contribuyendo significativamente a su calidad de vida.

El primer objetivo específico buscaba analizar los significados que el adulto mayor le atribuía a su calidad de vida siendo participes en la experiencia educativa no formal de gimnasia. Las personas entrevistadas manifestaron que dicha experiencia cumplían completamente con sus expectativas y englobaban, más allá de la actividades físicas, una instancia de conversación, de buenas relaciones entre pares y buena comunicación. A su vez, se concluyó que los significados para el adulto mayor en relación a su participación en el taller de gimnasia y su calidad de vida, fueron valoraciones principalmente personales, relacionados con la toma de decisiones, la utilización del tiempo en actividades que disfrutaban, pero por sobre todo mantenerse activas/vitales para disfrutar y realizar actividades relacionadas con la tierra y naturaleza.

En este aspecto, y de acuerdo a la dimensión Biografía - Historia que postula Trujillo (2004) sobre calidad de vida, ésta se condice con los juicios de valor que entrega el adulto mayor sobre la contribución del taller en su calidad de vida puesto que “el adulto busca representar dimensiones temporales de calidad de vida por un lado histórico (historia colectiva) y un polo biográfico en el sentido de la historia de cada individuo”. Es decir, a través de lo colectivo, el adulto mayor al parecer intenta reconstruir espacios de patrimonio cultural y personal donde se fortalece su calidad de vida.

También, resaltan variados aprendizajes que han adquirido los adultos mayores como las rutinas físicas que realizan en sus casas, las caminatas que llevan a cabo diariamente o las practicas de autocuidado natural que, por cierto, parte de una reflexión sobre los beneficios de estas actividades en su salud.

En relación a la correlación que existe entre educación y calidad de vida en personas mayores, tal como lo describe Bravo (2013), cuando se toman en cuenta las necesidades de la persona adulto mayor, estos mejorarían su calidad de vida, propiciarían espacios para la reflexión, el aprendizaje de actitudes, valores, habilidades, conductas y destrezas relevantes para el desarrollo psicosocial de las personas. En el caso del taller de gimnasia, este responde a las necesidades que el adulto mayor rural presenta: como la necesidad de sentirse física y psicológicamente apto para continuar con sus actividades diarias. Por ende, la repercusión que el taller ha provocado en la calidad de vida ha sido significativa y holista en la vida del adulto mayor.

Por último, se encontraban los objetivos específicos que buscaba analizar las concepciones que la persona adulto mayor tenía sobre su calidad de vida y enmarcarlos en un contexto rural de transformación sociocultural de la comuna de

Navidad. En esta dimensión, las personas entrevistadas manifestaron una clara diferenciación entre la antigua calidad de vida y la actual, resaltando que antiguamente existían valores como el respeto hacia las personas, el modo de vivir era “sano”, se cosechaba y existía la práctica del autoconsumo, las costumbres eran de integración.

Sugerencias

Dentro de las limitaciones que se produjeron durante el estudio fue la coordinación con los actores claves de Navidad para fijar fecha y llevar a cabo las entrevistas con las personas participantes del taller de gimnasia. Estos problemas de comunicación y coordinación existieron principalmente por el escaso tiempo disponible de las dos partes.

De acuerdo a los resultados del estudio, las sugerencias van por el camino de fortalecer acciones con talleres participativos que intervengan salud mental y depresión u otros que de alguna manera integren, reactiven y motiven aún más a las personas adulto mayor aumentando así, su calidad de vida. Surge también como prioridad incluir más y variados talleres como, por ejemplo, de autocuidado basado en plantas medicinales, alimentación con leguminosas, productos orgánicos, conexión con el medio ambiente, saberes culturales, actividades agropecuarias, fortalecimiento de las relaciones sociales, entre otros. Todas estas sugerencias a partir de los gustos y conocimientos que las personas entrevistadas mencionaron. En este sentido, El presente artículo podría contribuir y fomentar a futuras intervenciones en el territorio rescatando principalmente los intereses del adulto mayor de la zona. Es decir, con la actual sistematización de información de primer orden (entrevistas) se podría configurar un plan de acción para la resolución de las necesidades que resaltan en la

sistematización: soledad y depresión. Estos factores se podrían abordar a partir de una terapia psicológica grupal para el adulto mayor rural desde la educación no formal con un enfoque andragógico. A su vez, se podría generar un plan de acción a partir de las fortalezas que posee el territorio como los gustos por la agricultura y en general por las tendencias generalizadas sobre temas variados: lectura, música y deseos de mantenerse activas.

Por último, la elección por un contexto rural fue principalmente por los escasos estudios que existen en relación a este contexto, mas bien se privilegia claramente a las urbanas en detrimento de las rurales. Es entonces, el desafío actual que tenemos como futuros profesionales de la Psicología, es “desurbanizarnos” puesto que los problemas, las realidades y las necesidades en lo rural no son los mismos que en la ciudad. Finalmente, en abogar por un cambio en el paradigma que experimentan las políticas públicas, cambio que va desde un modelo centrado en el servicio, a un modelo centrado en la persona de manera integral. Hoy en día no es posible un aumento considerable en la calidad de vida de personas adulto mayor si en el “servicio” que entregan los municipios no se incluye de manera estratégica el capital social de la comunidad. Sino se integra a la comunidad en el diseño de las políticas públicas y toma de decisiones, las intervenciones tendrán un impacto leve en la vida y calidad de vida de quienes son adulto mayor en un contexto de ruralidad.

Referencias

Alvira, F. (1983). Perspectiva cualitativa-perspectiva cuantitativa en la metodología sociológica. Editorial Reis. (n/a)

Ballesteros de Valderrama, Blanca P. (2005). El concepto de significado desde el análisis del comportamiento y otras perspectivas. (n/a)

Bravo, O. (2013) Talleres psicoeducativos para el desarrollo de la calidad de vida del adulto mayor en la comunidad. Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Cuba

Echeverría, G. (2005). Análisis Cualitativo por Categorías. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Chile

Instituto Nacional de Estadísticas (2002). Catastro de Población Adulta Mayor. Adultos Mayores por Regiones, Comunas y Porcentaje. Servicio Nacional del Adulto Mayor. Chile

Instituto Nacional de Estadísticas Chile. (2017). Compendio Estadístico Chile. Disponible en: <http://www.censo2017.cl/>

Erickson (2010), La actividad física predice el volumen de materia gris en la edad adulta tardía: el estudio de salud cardiovascular. Journal of Neurology.

Erikson E. (2000). El ciclo vital completado. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Krzemien D. (2001). Calidad de vida y participación social en la vejez femenina. Universidad Nacional del Mar del Plata, Grupo de investigación psicológica del desarrollo.

Loredo-Figueroa, M.T., Gallegos-Torres, R.M., Xequé-Morales, A.S., Palomé-Vega, G., & Juárez-Lira, A.. (2016). Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. Enfermería universitaria

Landini, F. (2015). Hacia una Psicología Rural Latinoamericana. Edición literaria 1ª edición, ciudad autónoma de Buenos aires

Noriega, M., García, M. y Torres, M. (s/a). Capítulo 2, Proceso de envejecer: cambios físicos, cambios psíquicos y cambios sociales. Universidad de Barcelona. Consultado el 26 de Mayo del 2019. Disponible en línea en: <http://www.seegg.es/Documentos/libros/temas/Cap2.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2007) Informe de seguimiento de la educación para todos en el mundo. Disponible en: <http://www.unesco.org/education/GMR/2007/es/glosario.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2006) Repercusión mundial del envejecimiento en la Salud Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/42/es/index.html>

Plan de Desarrollo Comunal Ilustre Municipalidad de Navidad (PLADECO). (2016). Disponible en:

https://www.portaltransparencia.cl/PortalPdT/documents/10179/62801/Pladeco+2016-2019_+Navidad_00.pdf/74873ebf-196e-4c8d-a566-37dd0e840c49?version=1.0

Principales resultados de la Encuesta de Calidad de Vida del Adulto Mayor, e Impacto del Pilar Solidario. (2018). Santiago. Disponible en: https://www.previsionsocial.gob.cl/sps/download/estudios-previsionales/encuesta-de-proteccion-social/documentos-eps/documentos-eps-2018/encavidam_resultados_junio2018.pdf

Requejo, A. (1994). La Educación «no formal» de Adultos: Ciudad Educativa y «Ciudad sana» en el contexto del desarrollo comunitario y la intervención socioeducativa en la «Tercera Edad». Teoría de la Educación, Universidad de Santiago de Compostela, España.

Secretaría de Planificación Comunal. (2018) disponible en: <https://www.muninavidad.cl/secplac>

SENAMA (2017) Quinta encuesta nacional inclusión y exclusión social de las personas mayores en Chile 2017. Chile. Unidad de estudios SENAMA. Disponible en: http://www.senama.gob.cl/storage/docs/SENAMA_libro_5ta_encuesta_BAJA_libro_final_JULIO.pdf

Stake, R. (1998). Investigación con estudio de casos. Edición Morata, Madrid.

Trujillo, Sergio, Tovar, Claudia, Lozano, Martha. (2004). Formulación de un modelo teórico de la calidad de la vida desde la Psicología . Universitas Psychologica. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64730109>

Vera, M. (2007) Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Medicina

ANEXOS

Consentimiento Informado de Participación en Proyecto de Investigación

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar en un estudio enmarcado en el Proyecto de investigación **“SIGNIFICADOS DEL ADULTO MAYOR EN INSTANCIAS EDUCATIVAS NO FORMALES Y SU CONTRIBUCIÓN A LA CALIDAD DE VIDA”** conducido por la profesora **Paulina Herrera Ponce** perteneciente a Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Dicho Proyecto tiene como objetivo principal **Conocer los significados del adulto mayor rural respecto a la correlación que existe entre su participación en el taller no – formal de gimnasia y su calidad de vida en un contexto de transformación socio-cultural de la comuna de Navidad.** En función de lo anterior es pertinente su participación en el estudio, por lo que mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

Al colaborar usted con esta investigación, deberá **facilitar una entrevista en donde se pueda notar la contribución que realizan los talleres a la variable calidad de vida presente en los relatos de la persona adulto mayor**, lo cual se realizará mediante **entrevistas Semi Estructuradas las cuales serán grabadas por la estudiante.**

Dicha entrevista durará aproximadamente 1 hora y será realizada en....., durante **horarios flexibles para el (la) participante.** Su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para usted, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la **salud e integridad física y psíquica** de quienes participen del estudio. Todos los datos que sean extraídos, serán **estrictamente anónimos y de carácter privado.** Además estos datos serán utilizados y entregados de forma absolutamente confidencial y solo se usarán para los fines de la investigación.

La estudiante investigadora de este proyecto aseguran total cobertura de costos y, por otra parte, esta investigación **no involucra beneficios económicos o pagos.**

Si durante la investigación tiene dudas sobre el proyecto o su participación de él, puede hacer las preguntas que crea necesarias o retirarse del lugar si no se encuentra conforme con las medidas establecidas para el estudio. Es muy importante que considere su participación en este estudio **completamente libre y voluntaria**, por ende tiene derecho a negarse o cuestionar cualquier etapa de esta.

Fecha_____

Yo_____, con Rut _____en base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente participar en la investigación **“SIGNIFICADOS DEL ADULTO MAYOR EN INSTANCIAS EDUCATIVAS NO FORMALES Y SU CONTRIBUCIÓN A LA CALIDAD DE VIDA”** conducida por la profesora Paulina Herrera Ponce, Profesora de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

He sido informado(a) de los objetivos, alcance y resultados esperados de este estudio y de las características de mi participación. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Quedando claro los objetivos del estudio, las garantías de confidencialidad y la aclaración de la información, acepto voluntariamente participar de la investigación, firmo la autorización.

Nombre y firma del Participante

Nombre y firma de la investigadora

Pauta de Entrevista

HISTÓRICO	- Recordar estilos de vida y costumbres - Practicas productivas (oficios o roles)
SOCIO TERRITORIAL (actual – transformación)	- Practicas productivas (oficios o roles) - Espacios sociales de esparcimiento y entretención - Integración social
EXPERIENCIA TALLER EDUCATIVO NO FORMAL	- Tiempo de permanencia en el taller/cuántas sesiones - Motivaciones para ingresar al taller - Expectativas - Significados del taller/aspectos subjetivos - Actividades concretas - Experiencia taller - Aprendizaje - Consecuencias positivas - Monitor - Problemas y aciertos del taller - Comunicación
CALIDAD DE VIDA	- Cómo se sienten después del taller - En que creen que han mejorado - De qué manera ha influido el taller en su vida cotidiana - ¿cómo ha influido en la expresión emocional, seguridad, productividad, salud - Como se sentían antes de asistir al taller y ahora en relación a los conceptos anteriormente señalados

Tópicos y Categorías

OBJETIVO

Conocer los significados del adulto mayor rural respecto a su concepción sobre calidad de vida y la manera en que la instancia educativa no – formal de gimnasia contribuye a esta misma enmarcado en un contexto de transformación sociocultural de la comuna de Navidad

Nombre: Noema del Carmen Campos Jiménez	Edad: 80 años
Permanencia en el taller de gimnasia: 12 años	
Fecha y Lugar: 01 octubre 2019	
Hora de inicio: 14:00 hrs	Hora de termino: 14:35 hrs
Entrevistadora: Parlova Urrutia	

TRANSCRIPCIÓN	CATEGORIAS	TÓPICOS
Parlova: (intro, consentimiento informado) mi entrevista tendrá que ver con la educación no formal, o sea tendrá que ver con los talleres a los cuales usted asiste y que imparte la municipalidad. Mi objetivo es saber si esos talleres, a los cuales usted asiste, le contribuyen o no a su calidad de vida. Noema: Mucho... P: Primero, me gustaría recordar cómo se vivía y cómo era la calidad de vida en Navidad ¿hace cuanto que usted vive en navidad? N: <u>yo nací aquí en navidad, estudié aquí en navidad, era muy pobre Navidad en esos años. Habían dos escuelitas, una de hombre y otra de mujeres y llegaba hasta quinto básico, no había nada mas, ahora hay liceos pero antes no había nada. Atravesábamos los cerros para llegar acá (centro de navidad), veníamos de todos lados a estudiar a esa escuelita. La profesora se llamaba lidia menares, muy buena profesora porque nos enseñó lo poco y na' que sabimos.</u> P: usted nació en Navidad, estudió hasta quinto básico y después		Recuerdo Educativo de Navidad Rol significativo profesora

¿siguió viviendo en Navidad? N: <u>hasta los 16 años y me fui con un tío a Valparaíso y no me gustó Valparaíso. Luego me vine con mi abuelita a san Antonio, ahí trabajé dos años de nana. Luego me fui sola a Santiago a trabajar con la nieta de los dueños de Almacenes Paris, había un aviso que necesitaban nanas y yo fui. Estuve en Santiago 52 años... y ahí me vine a Navidad.</u> P: <u>¿y cómo era su estilo de vida cuando llegó a navidad?</u> N: <u>Las costumbres eran que uno tenia que ser niño sin zapato, había un par de zapatos para ir al colegio y había que cuidarlos... entonces había que cuidar vacuno, ovejo, arrancar pasto para los chanchos, regar al jardín, ayudar a la mama porque también eran años críticos y muy pobres. Mi mama tejía telar y vendía sus frazadas, sus chales, lo que se cosechaba era poco, no alcanzaba</u> P: <u>¿cómo usted considera calidad de vida en esos años?</u> N: <u>era tranquilo, mire a pesar de tanta pobreza, era mejor que ahora... ahora no me faltan las cosas pero antes era una vida sana. Se vivía mejor.</u> <u>Respeto, eso. La gente era muy respetuosa y a uno la enseñaban a respetar a toda la gente</u> P: <u>¿y que costumbres o modo de vivir echa de menos de ese tiempo?</u> N: <u>que antes se jugaba sano... ahora los niños desde chico son maliciosos, nosotros teníamos 12 – 13 años, yo era mas mujer, éramos dos mujeres pero todo se enseñaba, era un respeto. Ahora no se respeta como antes</u> P: <u>¿y que, aparte de las relaciones, cree que falta ahora en relación a la calidad de vida?</u> N: <u>ahora falta el respeto, faltan tantas cosas... la vida que uno lleva, antes éramos pobres pero ahora tenemos de todo pero no somos felices. No soy feliz como fui cuando niña, fui pobre, no teníamos juguetes, no conocí los juguetes pero éramos felices porque</u>		Recuerdo Laboral de Navidad Recuerdo Socio económico de Navidad Antigua Calidad de Vida Gente respetuosa Sana entretención Falta respeto en la actualidad Falta respeto en la actualidad - Actual infelicidad
---	--	--

<u>jugábamos hacíamos casitas de palitos, esas cosas jugábamos...</u> P: lo que usted me relata es de cuando usted era niña y sobre la calidad de vida de navidad... ahora, me gustaría saber que es para usted calidad de vida, que cosas debe tener su vida para usted sentirse bien N: <u>ahora estoy viviendo mis últimos años pero quiero vivirlos bien, tranquila, venir a mis clubes, al taller de huerto, me encuentro con Bastián (funcionario programa Vínculos), que el es mi apoyo, me da fuerzas. Pero no es mala la vida que llevo aquí.</u> P: ¿entonces usted puede decir que lleva una buena calidad de vida aquí? ¿qué le falta? N: <u>ahora si, mire me falta la compañía porque ahora yo estoy viviendo con mi hijo, quedó cesante y se vino unos días conmigo, estoy bien. Pero cuando estoy sola tejo, bordo, hago jardín, tengo mucha planta en mi corredor, tengo un bosque. Me gusta, tengo gallinas, entonces me dedico a eso.</u> P: esos son sus gustos, le gusta tejer, le gustan sus plantitas, todo eso, ahora si lo relacionamos con los talleres que imparte la municipalidad, ¿esos talleres se relacionan con sus gustos? ¿Con las cosas que a usted le hacen sentir bien? N: <u>me hacen bien, los talleres me hacen muy bien, especialmente Bastián que me habla mucho, el es como un guía que yo tengo, conversamos, yo le cuento mis cosas, lo que estoy pasando. Ahora cuando fue a verme me dijo que haríamos una farmacia de hierbas porque como yo conozco las hierbas medicinales y todas esas cosas...</u> entonces el me ha traído a la radio a hablar. Yo desciendo de familia diabética y yo tengo planta de pata de vaca... Bastián me ha ayudado mucho, es como mi puntal donde yo me afirmo, lo quiero mucho. <u>Llegó cuando yo mas necesitaba a alguien... Llegó Bastián, me golpearon la puerta (yo vivo encerrada jaja) veo a ese niño ahí, ahí me dice “ahh yo vengo por esto, yo soy del programa vínculos y</u>		Deseos de últimos años de vida Soledad Gustos Adulto Mayor Aspectos positivos del taller - Apoyo Emocional - Conocimiento AM Apoyo emocional
--	--	---

<u>usted salió beneficiada</u> “uy mijito”, le digo yo, “tomemos tecito” y ahí <u>empezamos a conversar</u> pero Bastián es, como le digo, para que me entienda... es algo que le nace a el, que le atrae a uno, <u>Bastián me da esa fuerza</u>, Bastián es un niño muy inteligente y sabio y yo creía que era de la familia Pedro Pablo Larraín jajaj le dije yo “yo conocí un cuñado de mis patrones que tenían campo en Osorno” “no” me dijo, “yo no soy de esos, na que ver con don Pablo” jajaj P: ya... nosotras estábamos vinculando su actual calidad de vida con los talleres... ¿en cuantos talleres participa de la municipalidad? N: ahora en dos, estaba en tres, pero deje de ir al taller de reciclaje porque tuve muchos atrasos, <u>no iba porque tenia problemas con la pensión del viejo</u>, y ya perdí ese ritmo pero no pierdo el huerto ni el taller de gimnasia. Y Bastián que me va a ver a la casa P: ¿y al taller de huerto, hace cuanto tiempo que asiste? N: recién se empezó este año, de mayo, lleva 4 meses. Tenemos de todo, incluso ahora ando con pepas de zapallo porque vamos a plantar zapallo. Este taller es cada quince días. También participo en el taller de la salud que imparte Cesfam. P: y el taller de gimnasia, ¿hace cuanto que asiste? N: yo de que llegue, 11 o 12 años que vengo al taller P: ¿y siempre ha sido el mismo monitor? N: no, antes había otra señora. Primero estaba la kinesióloga nos hacia la gimnasia, después vino una monitoria y ahora hay otro niño P: ¿y este niño cuanto lleva? N: de este año nomas, de marzo P: ¿y como se lleva con el? N: bien, bien porque yo conocí a la mama cuando vino a veranear... P: y que la motivo, bueno que usted lleva harto tiempo en el taller de gimnasia, pero ¿que la motivo a participar e integrarse en el taller de gimnasia? N: por mis huesos, por las articulaciones, todas esas cosas		Dificultades Económicas
---	--	--------------------------------

P: pero igual usted cuando quiso entrar a ese taller, fue hace años, y ya usted se estaba preocupando de su salud N: llegaron, yo venia antes por mi brazo a la kinesióloga y ella empezó a asistir las reuniones de adulto mayor, <u>aquí hay muchos talleres pero yo no puedo venir porque a veces me falta la plata para venir, para venir yo tengo que pagar colectivo, para irme pago 150 pesos. Pero el problema es venir</u> P: entonces la motivo el tema de sus huesos, y para el huerto? N: <u>es que yo soy intrusa y me gusta participar</u>, en el verano estuve en un taller de adultos mayores y nos premiaron, <u>yo elegí una caminadora porque me hace bien caminar para mis huesos y me dieron para tomar la presión y la temperatura. A todas las que hicimos el curso elegía entre una caminadora, una bicicleta, un tomador de presión, etc.</u> P: entonces a usted le gusta aprender... N: <u>siii, todavía... me gusta aprender y me gusta participar, aprender cosas que antes no podía aprender por tiempo y que ahora puedo</u> P: entonces la municipalidad igual imparte talleres que a usted le gusta N: sii, mucho mucho, yo fui reina y el rey feo fue el alcalde P: y el taller de gimnasia ¿ha cumplido sus expectativas? N: <u>sii, mucho</u>, lo que mas me gusta es la gimnasia, porque después del taller se quedan a tomar once, yo no. Yo pago mi once pero no tomo once aquí P: ¿qué hace en el taller de gimnasia? N: nos hace diferentes cosas, no todos los martes nos hace el mismo ejercicio, nos hace diferentes cosas P: por ejemplo, el martes pasado ¿qué hicieron? N: <u>nos trajo unas pelotas, jugamos con las pelotas caminando, levantando los brazos, todas esas cosas, caminar, hacer ejercicio, sentarnos, pararnos, afirmarnos de las puertas, volver. Yo era pareja</u>		Motivaciones para ingresar a Gimnasia - Dificultades Económicas Participación AM Autocuidado Participación AM Expectativas Actividades del taller de gimnasia
--	--	---

<u>con la Amelia porque las dos con las piernas no muy buenas. Pero me gusta hacerlo porque me siento bien, tengo 80 años y me siento joven</u> P: y este taller de gimnasia ¿cree que la ha ayudado? N: <u>mucho, el taller de gimnasia me ayuda</u> P: pero la ayuda cuando esta haciendo los ejercicios, cuando se va a su casa.. N: <u>me ayuda aquí y en mi casa porque yo llego con deseos de hacer cosas, no me canso y yo tengo plantas, hago melgas con azadón, ando con carretilla buscando en el monte tierra de hoja, tengo oréganos, gladiolos, acelgas plantados</u> P: ¿y usted cree que ahora no podría hacer todas sus actividades si no asistiera al taller de gimnasia? N: <u>yo creo que igual las hubiera hecho porque yo me crie así y no quiero perder esto. No se cuando ya no pueda hacerlo pero tengo que moverme hasta que tenga fuerzas</u> P: pero el taller de gimnasia le ha dado mas movilidad? N: <u>me ha dado mas vida</u> P: se siente mejor cuando se va del taller de gimnasia? N: me siento bien mijita, muy bien, mentalmente y físicamente muy bien P: porque aparte de hacer ejercicios usted se entretiene, lo pasa bien N: <u>pero a mi me sirve para la mente, yo con mis 80 años no tengo mi mente perdida aun... mire, mi experiencia en el taller de gimnasia ha sido muy buena, la gimnasia a uno le sirve, se despeja la mente, tantas cosas... yo en mi casa estaría sola y pensando en mi hijo</u> P: y en la semana usted tiene una rutina de ejercicios que aprende en el taller de gimnasia? N: <u>hago mis gimnasias, tengo que hacerlo porque si no lo hago después este brazo no me acompaña mucho, lo que me enseña el bruno aquí (profesor) lo hago en mi casa. Es una rutina diaria, en la</u>		Sentimiento de Vitalidad Aspectos positivos del Taller Sentimiento de Vitalidad - Actividades domésticas AM Resiliencia S. de Vitalidad Aspectos Mentales positivos del taller - Soledad Autocuidado
--	--	---

<u>Yo soy sola, ahora mi hijo me acompaña, pero ¿cuando mi hijo se vaya? Tengo que estar bien po. El taller me hace muy bien, Bastián me hace muy bien porque conversamos, yo me desahogo con el, en eso de tomar tecito conversamos mis penas, mis historias, ahora hace días que no va porque tiene mucho trabajo. Para el 18 estuve con el y cuando estoy con el me siento otra persona porque el niño me da mucha confianza, me ayuda mucho, nos reímos, le cuento historias, todas esas cosas</u> P: y en su productividad ¿el taller ha influido? N: mire, <u>los talleres a mi me sirven porque yo ya no estoy pensando en nada yo se que tengo que hacer cosas que en el taller me enseñan, que a veces tengo que reciclar las botellas, lo hago, las pinto, etc. Uno en las botellas plásticas hace maravillas... mire como le digo, lo que mas me gusta es tejer, bordar y leer. Mis jardines los hago, converso con mis plantas, converso con mis gallinas...</u> P: usted cree que el monitor de la gimnasia facilita todo estos beneficios que usted siente? N: <u>yo creo que si porque nos ha hecho muy bien a nosotros, como conozco a la mama y conozco al papa, al niño lo necesitamos mucho, a mi me sirve mucho...</u> P: (cierre)		- Apoyo Emocional Aspectos positivos del Taller Gustos AM Monitor
---	--	---

Nombre: Sara Norma Vergara Beltrán	Edad: 80 años
Permanencia en el taller de gimnasia: 7 años	
Fecha y Lugar: 01 octubre 2019	
Hora de inicio: 14:40	Hora de termino: 15: 02
Entrevistadora: Parlova Urrutia	

TRANSCRIPCIÓN	CATEGORÍAS	TÓPICOS
Parlova: (intro, consentimiento informado) ¿hace cuanto tiempo que usted vive en navidad? Sara: aquí... a ver, yo viví en la Vega 10 años y aquí en los Queñes llevo 7 años, en total 17 años aquí en la región P: ¿antes vivía en Santiago? S: si, en Santiago P: ¿y que la hizo venirse? S: ayy no... <u>igual que ahora yo me desespero en Santiago, no hayo la hora de venirme, voy al psiquiatra pero ahora ya le dije que no iba mas.</u> Mi hija vive a una cuadra de Pajaritos en Maipú, uyy es terrible, los bocinazos, nooo terrible... <u>es muy poblao y siguen construyendo. Yo ya me acostumbre aquí y no volvería a Santiago</u> P: pero que cosas le gustan de acá? S: <u>todo; la gente, la tranquilidad, uno va al banco aquí y vas tranquilamente, cosa que en Santiago no puedes hacer</u> P: usted vive aquí hace 17 años atrás, y usted ¿qué hacia? ¿Que costumbres tenían? S: en Santiago era dueña de casa nomas... crie a todos mis hijos (6) y después me vine aquí, claro que allá (Santiago) <u>también participaba en talleres, siempre estuve ligada a los talleres</u> P: y cuando usted llego a Navidad, bueno ya menciono las cosas que le gustan de acá, la tranquilidad, la gente, todo, y que es para usted calidad de vida		Disgusto por Stgo Calidad de vida asociado a Navidad Participación AM Calidad de

S: <u>calidad de vida yo encuentro que es estar aquí, aquí uno tiene calidad de vida porque vive tranquila, los vecinos no molestan, y así tantas cosas, tengo el policlínico aquí, tengo los carabineros, los bomberos, tengo todo aquí, que mas puedo pedir. Solo me queda una hija en Santiago, las otras dos yo vivo con una y la otra también se vino.</u> P: y ahora ¿qué hace usted aquí? S: <u>ahora... soy dueña de casa y el taller el día jueves hacemos bordados, botellas todas esas cosas y los martes al adulto mayor</u> P: ¿los martes viene a gimnasia? S: claro P: ¿de hace cuanto tiempo? S: de que empezó vengo al taller, a las 14:30 nos hace el profesor de canto, luego gimnasia y después tomamos tecito y conversamos un rato P: y ¿hace cuanto tiempo que viene al taller de gimnasia? S: yo... Llevo como 7 años en el taller de gimnasia P: ¿y cuantos monitores ha conocido en el taller de gimnasia? S: <u>dos, nenita y bruno que es el que nos hace ahora</u> P: me gustaría que nos enfocáramos en ese taller (gimnasia) que al parecer, todas las que están aquí hoy día presentes lo comparten. ¿qué hacen en e taller, que ha aprendido? S: <u>bueno yo he aprendido a convivir con las demás personas, a solidarizar con las demás personas y me siento bien...</u> P: ¿usted ha tenido dificultades con su cuerpo? ¿por eso quizás pensó en integrarse a este taller? S: <u>no... solo lo hice para compartir porque aquí se hacen largos los días, la misma soledad, entonces uno siempre busca. Yo vivo con mi hija, ella sale antes de las 7 de la mañana y llega a las 19 entonces estoy todo el día sola. Yo bordo y relleno mi vida con cosas manuales</u> P: ¿y que la motivo hace 7 años atrás a entrar al taller de gimnasia? S: <u>la gimnasia y por compartir, porque siempre tomamos tecito, conversamos, viene una podóloga que nos hace los pies una vez al</u>		Vida asociado a Navidad Participación AM Monitor Convivencia Soledad Gustos AM Motivaciones para entrar
---	--	--

calidad de vida, el taller de gimnasia? ¿quizás ha visto un avance en su cuerpo que la ha ayudado? ¿mentalmente? S: <u>el taller ayuda en el sentido que uno espera ese día, espera el día martes, yo me levanto temprano, hago el almuerzo temprano, hago todo temprano, me ayuda mucho.</u> P: y en su persona, en sus emociones y expresiones ¿el taller le ha ayudado? S: <u>sii, me ha ayudado</u> P: (cierre y agradecimiento)		Aspectos positivos del Taller
---	--	-------------------------------

Nombre: Marta	Edad:
Permanencia en el taller de gimnasia: 1 año	
Fecha y Lugar: 01 octubre 2019	
Hora de inicio: 15:15	Hora de termino: 15:35
Entrevistadora: Parlova Urrutia	

TRANSCRIPCIÓN	CATEGORIAS	TOPICOS
Parlova: (intro, consentimiento informado) ¿hace cuanto tiempo que usted vive aquí en navidad? Marta: <u>4 años aprox, antes vivía en puerto Montt, soy de Santiago, nací en Santiago y viví en Santiago pero me fui después a puerto Montt y ahí viví muchos años de mi vida. De Santiago me fui porque me gustaba mucho el sur. Antes cuando era pequeña iba a veranear a un lugar que se llama Cholchol en la novena región entonces me gusto el verde, los arboles, la naturaleza y eso me fascino. Luego conocí puerto Montt con sus lagos etc. y eso me hizo partir para allá</u> P: entonces usted si pudiera definir “calidad de vida”, lo que para usted significa calidad de vida ¿cómo lo definiría? M: <u>eehh... por sobre todo aire puro, vegetación, todo lo que conlleva la naturaleza. Esa es la calidad de vida para mi. Lo natural, lo mas natural</u>		Historia de vida en Navidad Apego a lo Natural

<u>posible, si pudiera vivir en una ruca, en una ruca viviría.</u> P: y usted, estando aquí en navidad, que cosas le entrega la comuna de Navidad a su calidad de vida M: <u>poder ver el mar, poder caminar un poco, estar cerca de un rio, poder tener una casa que mi patio tenga tener harto verde, hartas plantas, trabajar con las plantas, con la tierra, sembrar algunas verduritas, todas esas cosas que tienen que ver con la naturaleza. Esa es calidad de vida para mi</u> P: usted me dice que llegó hace 4 años aprox, y usted cuando llego ¿se integro de inmediato? M: nooo, de a poco, primero iba a gimnasia por mi cuenta y después una señora me hablo de este taller y empecé a venir P: y eso ¿hace cuanto tiempo? M: hace como un año ya... vengo todos los martes P: entonces usted no conoció a la antigua monitoria...¿qué la motivo a participar al taller de gimnasia? M: <u>ehh.. que como había llegado hace poco y no conocía mucha gente, quería tener compañía de gente de mi edad, con los mismos intereses, no se quería estar mas acompañada aquí porque estoy media solita, aunque igual mis hijos viven en matanza y todo de antes que yo, pero quise estar mas gente como yo. Yo vivo sola</u> P: ¿y tiene una red de apoyo en caso de alguna emergencia? M: no, mi hijo tendría que venir en caso de emergencia, tengo unas amigas ahí cerquita pero a veces no nos vemos mucho, ellas tienen sus casas, sus esposos o hijos y están ahí, tienen sus actividades y yo soy sola P: entonces lo que la motivo a integrarse en el taller de gimnasia fue mas bien conocer a gente y participar... M: <u>sii, pero también por mi propio bienestar, para estar activa, a mi me encanta la gimnasia. Vivir en lugares apartados te hace andar en la tierra, trepar, cortar leña, un montón de cosas, tener fuerza, musculatura</u>	Calidad de Vida asociado a Navidad Deseos de Compañía - Soledad Motivaciones para entrar al taller
--	---

<u>adecuada...</u> P: ¿y que hacen en las sesiones, el martes pasado por ejemplo? M: <u>jugamos con las pelotitas, con las arras, coordinación, elongamos también, nos hacen trabajar el lado izquierdo alternado, todo eso</u> P: y luego en la semana tiene una rutina? M: <u>no.... Solo la gimnasia que hago aquí, en mi casa me dedico mas a las plantas y cuestiones así, me gusta caminar, camino hartito y a veces a veces me da un bajón y como que me deprimio un poco</u> P: ¿y que la deprime? M: <u>la soledad un poco, a veces como que no quiero levantarme y me ha pasado, y de repente me viene eso... pero también me doy cuenta que cuando han pasado dos días me reto yo misma y me levanto</u> P: usted me dice que lo que la motivo a entrar al taller fue estar y sentirse bien físicamente ¿y que ha aprendido usted en el taller? M: <u>en el taller he aprendido a respirar, he aprendido a elongar, he aprendido la importancia de elongar y para qué sirve... cuando empezamos la gimnasia empezamos de a poquito a calentar, estirándose como un gato y después empezamos a hacer las cosas</u> P: ¿cumplió sus expectativas? M: <u>si!, me gustaría tener mas gimnasia! Antes teníamos allá en el taller pero no se que paso, nos juntábamos todos a las 10:00 y teníamos un monitor que nos hacia clases, ahora no se por que sacaron eso</u> P: ¿en que aspectos de su vida usted cree que la ha ayudado el taller de gimnasia? M: <u>a sentirme mas segura, mas saludable, por ejemplo yo era muy fumadora, yo deje de fumar, a veces tengo mis recaídas pero es uno en un mes, pero cada vez son mas lejanas las recaídas</u> P: ¿y eso usted lo atribuye al taller de gimnasia? M: <u>yo creo que si porque aquí hay mucha gente que no fuma entonces es como mal mirado, es feo, están haciendo algo por mi y yo estoy echándolo a perder, yo pensé que nunca iba a dejar de fumar. Me</u>		Actividades del taller de gimnasia Gustos AM Tristezas Soledad Resiliencia Aprendizaje Seguridad - Autocuidado Prejuicios
---	--	--

en su casa para sentir el mismo efecto de cuando viene al taller de gimnasia? M: <u>exactamente, para no perder el habito de estar en movimiento y activa mentalmente</u>, preocupada de la hora, de la micro, de cuidarme, de no caerme en la calle, de que no me voy a tropezar, etc. P: entonces, para terminar ¿qué significa para usted el taller de gimnasia? M: significa que nos trajo a la gente adulta un gran criterio, algo que nos hace muy muy bien a todos, <u>yo los veo felices a todos y cuando no viene el monitor los veo bajoneados y todo...</u> porque todos participan hasta las señora Noelia que esta complicada con sus manitos, a mi me encanta eso, verlos bien P: (cierre – agradecimientos)		Consecuencias Mentales positivas del taller
---	--	---

Nombre: Graciela	Edad:
Permanencia en el taller de gimnasia: 17 años	
Fecha y Lugar: 01 octubre 2019	
Hora de inicio: 15:40	Hora de termino: 16:10
Entrevistadora: Parlova Urrutia	

TRANSCRIPCIÓN	CATEGORIAS	TÓPICOS
Parlova: (intro, consentimiento) primero me gustaría preguntarle ¿hace cuanto tiempo que vive en Navidad? Graciela: permanente, hace 18 años, yo nací en concepción, luego viví en Santiago y luego me vine a Navidad. Cuando llegue a Navidad tenia como 56 años... P: ¿cómo llego aquí? G: <u>mire, yo que tengo casa, en la boca tengo casa hace como 40 años entonces yo quede viuda hace 21 años y me dio una depresión tan grande que me tuve que venir a vivir a la boca. Mi hija tuvo que</u>		Historia de Vida

<u>congelar en los estudios y venirse para acompañarme. Y de ahí seguí con la depresión mayor, fue terrible porque mi esposo no estaba ni enfermo ni nada. El andaba manejando un camión cuando le dio una trombosis, duro dos días y falleció. Fue todo muy imprevisto, y era un hombre muy bueno, no tenia vicios , nada, era un hombre excelente. Estuve 36 años casada con el. Así que de ahí yo me vine a la boca y comencé a venir a navidad a pasar mi pena y todas mis cosas y ahí entre a los talleres. En ese tiempo, ya hacen 17 años yo entre a los talleres. Yo estaba llorando en una plaza y una monjita me vio y me dijo “a usted le hace falta ir a los talleres” en ese tiempo existían los centros de madres, después comenzó el adulto mayor. En ese tiempo el nombre era “centro de madres” y ahí entre yo y ahí empecé a salir de la depresión porque ya tuve que juntarme con otras personas, conversar etc....</u> P: claro porque hasta ese momento usted no tenia mucha comunicación porque era nueva en la localidad... G: era nueva y otra cosa que no se, yo ni siquiera quería conversar con alguien. <u>La depresión era tan grande que yo lo único que quería era estar sola con mi pena. Así que ahí entre a los talleres y después de la boca me cambie a vivir a navidad, aquí vivo aquí cerquita de los bomberos, del consultorio, y en la boca vivía muy aislada y eso me hacía peor po</u> P: usted entonces lleva como 20 años aquí, ¿usted que hacia en su día a día en ese tiempo? G: <u>mire lo que hacia yo era hacer huerta, eee tratar de ir pa’ la playa en la boca. Cuando recién llegue empecé a trabajar en un restorán, era maestra de cocina y eso fue lo que me saco un poco de la depresión porque me mantenía ocupada, estuve trabajando 1 año ahí. En el verano trabajaba donde hacían dulces, pastelerías, en la boca. A mi lo que mas me gusta son las plantas, los arboles, plantar. Yo soy maestra pastelera, estude pero después yo no quise hacer mas, dije, ¿tanto</u>		Tristezas Convivencia Depresión Recuerdo Laboral de Navidad Gustos
---	--	---

sacrificarme para estar sola? No, <u>yo eche demasiado de menos a mi esposo, entonces quede con eso y no quise trabajar mas. Y ahí empecé a meterme en los talleres pa' ser líder y poder llevar un grupo, llevo 6 años siendo presidenta de este club, yo me quiero retirar para que otra persona tenga la oportunidad, pero no me quieren largar. Entonces yo siempre estoy aquí tratando de ayudar, llevo mucho aquí... a mi me gusta ayudar a los demás, a todos... así que en eso estoy</u> P: y ahora ¿qué hace usted en sus tiempos? G: <u>voy a los talleres, en el verano pasado hicimos por dos meses un taller de autocuidado del adulto mayor con medicina natural, muy bueno, demasiado, nos enseñaron como cuidarnos y como cuidar a los demás, por eso yo las cuido a todas, aquí cualquier cosa nos visitamos si estamos enfermas. 25 personas hicimos ese curso, así que cuando hay cursos yo voy y me integro a los cursos. Yo siempre he practicado la medicina alternativa, en mi casa tengo muchas plantas, siempre estoy cultivando las plantas naturales</u> P: ¿y le ha servido? G: me ha servido montón! P: y usted que piensa, porque igual usted lleva hartó tiempo... y antes navidad era distinto a como era ahora... G: siiipo, era distinto, muy distinto, había una que otra casa, ahora esta poblado entero. A veces me gusta que este tan poblado pero prefiero mas como era antes, mas natural, no se, ahora no se... P: ¿y antes usted creía que tenía mas calidad de vida? G: <u>no... ahora hay mas calidad de vida, por ejemplo hay más cosas donde ir a comprar, hay una farmacia, hay un supermercado, esta el banco. Pero como que me gusta mas como era antes, lo natural. Ahora lo que no me gusta mucho que llegan cualquier cantidad de auto y eso que pasan y esas cosas... esos son los turistas, los surf</u> P: entonces no le gusta mucho la transformación que ha tenido		Depresión Motivación Solidaridad Autocuidado Autocuidado Antiguo Navidad Desagrado a los Turistas
---	--	--

navidad... G: en ese sentido no me gusta mucho... la gente que llego no me gusta mucho. Lo que pasa es que siempre las personas que llegan de otro lado como que a uno lo miran en menos, como que "ahhh estos son ignorantes" no saben que uno tiene cultura también, <u>a mi me gusta la música clásica, yo no escucho otra música si no es clásica; conciertos, operas, ballet, todas esas cosas. Yo todo el día estoy escuchando esa música. Entonces ellos no entienden que uno también tiene su cultura y el conocimiento, a mi me gusta la historia de aquí y de otros países, me gusta</u> P: y sobre todo que por lo general, al adulto mayor tiene amor por la lectura, lee bastante y tienen la costumbre de leer G: <u>siii, yo leo todas las noches, siempre me ha gustado leer, me encanta instruirme, lo que no se lo busco, me digo "no puede ser que yo no sepa esto" y hasta que lo encuentro</u> P: ¿y le gustaría que esas personas que están llegando sean distintas? G: claro que sí, que fueran distintas, que no nos miraran así como nos miran. Son muy arrogantes. ¿y sabe quien tiene toda la culpa? Por ejemplo, los mismos dueños de los negocios que cuando va alguien de afuera a comprar uy atendiéndola súper bien ¿y a uno? La dejan a un lado entonces uno no le dice nada pero se fija en eso, no entienden que uno esta todo el año comprándoles P: claro, y ustedes son sus compradores fieles y quienes le levantan el negocio durante todo el año... G: <u>claro, entonces es un problema grande que a esa gente la toman como si fueran que... y cuando llega uno la atienden al lote. No me gusta que sean discriminadores porque discriminan a la gente. Ese es el único problema...</u> P: ya... y que otras cosas, por ejemplo usted incluiría en el concepto calidad de vida...		Gustos AM Gustos Gustos
--	--	--

G: <u>mire la calidad de vida que tengo yo es que no me falta el pancito todos los días... porque antes muchas veces me faltó, pero ahora en este ultimo tiempo yo he tenido mejor calidad de vida en ese sentido</u> P: ya, monetario, económico... ¿qué mas? G: <u>lo otro que vivo tranquila porque vivo con mi nieto, tiene 17 años, va al liceo, es un buen chico...</u> P: tranquilidad... G: <u>sii tranquilidad, usted sabe que no se paga con nada. También, bueno como estoy sola, puedo hacer con mi vida lo que yo quiera</u> P: independencia... G: <u>sii, hago lo que yo quiera. También la salud, eso es lo primero. Mi salud porque ese es mi tesoro, el tesoro mío es mi salud...</u> P: y si usted no tuviera salud, ¿no tendría calidad de vida? G: no... si no tuviera salud, no tendría nada de las otras cosas P: ¿y que de todas las cosas que me menciono, la motivo para ingresar al taller de gimnasia? G: <u>yo por ejemplo, para tener mejor estabilidad, porque aquí nos enseñan si uno se va a caer nos enseñan a afirmarse, bueno toda la gimnasia que hacemos es para mantener nuestro cuerpo sano y activo. Lo otro es la psicología de la mente porque también nos enseñan, de repente, que nos hace cosas para tomar una pelota, para acá para allá, y eso nos motiva a mantener una buena estabilidad y atención a lo que uno esta haciendo</u> P: ¿hace cuanto que asiste al taller de gimnasia? G: <u>hace un año, el año pasado sabe que estuvimos jugando hasta basquetbol, nunca en mi vida había jugado basquetbol y el año pasado jugamos y era la que mas metía goles! Estaba feliz, estuvimos todo el año pasado jugando basquetbol así que todas esas cosas sirven. El adulto mayor hace cosas ve...</u> P: ¿entonces usted ha asistido todos los martes al taller de gimnasia, y que la motivo?		Calidad de Vida Económica Calidad de vida – Tranquilidad Calidad de vida Independen. Calidad de vida salud Motivacion Vitalidad Aspectos positivos mentales Actividades AM
---	--	---

G: <u>si, todos los martes, me motivo de salir, de tener como una recreación a mi vida, de hacer a la vez gimnasia y también juntarme con todos los demás...</u> P: era una instancia de reunión también... G: <u>si, de reunión, de juntarme, compartir, comunicarme con ellos...</u> P: ¿ha cumplido sus expectativas el taller? G: <u>sii, completamente, yo venía con una idea y se cumplió</u> P: ¿qué hacen concretamente en el taller? G: bueno nosotros hacemos la gimnasia principalmente, luego al final, nos hace meditar. Siempre nos hace una meditación P: ¿y el les explica para que están meditando, para que les sirve etc.? G: <u>sii, y nos hace esa meditación y nosotras nos quedamos tranquilas después...</u> P: o sea la experiencia ha sido buena... G: <u>buenísima</u> P: ¿y esas cosas positivas que me esta mencionando, usted lo atribuye al taller o al monitor? G: <u>el monitor es muy bueno porque el estudio para esto, así como usted está estudiando para esto, el estudio para eso. Para mi, si no fuera porque el monitor es bueno, no se producirían todas las cosas buenas que le estoy contando, no quedaríamos conforme, el monitor es muy muy muy bueno, sabe como tratarnos. Es un chiquillo joven y nos da energía a nosotros, la juventud nos hace bien a nosotros</u> P: ¿cómo se siente después del taller? G: <u>me siento súper bien, mentalmente, psicológicamente y me voy pero feliz para la casa</u> P: ¿en que cree usted que ha mejorado? G: <u>he mejorado en el sentido... del cuerpo, que tengo más actividad, muevo mas los brazos, las piernas. Y tengo mas conocimiento de mi cuerpo porque antes uno no se daba cuenta y no sabia lo que hacia con su cuerpo, lo hacia como autómatas, ahora no porque el dice que</u>		Motivación Comunic. Expectativas Monitor Aspectos mentales positivos del taller
--	--	--

<u>uno tiene que estarse fijando en lo que uno esta haciendo... nos explica todo</u> P: ¿usted tiene algún problema en alguna pierna, o en los brazos? G: no, por ahora no P: ¿y usted cree que el taller le ha ayudado a prevenir alguna enfermedad? G: si, me ha ayudado hartó, montón P: ¿y en la expresión emocional, usted cree que le ha ayudado? G: sii, también. En todo sentido, en la reunión y en la gimnasia. Que el nos da todas las cosas que nosotros necesitamos, nos llena. Por ejemplo que el nos dice “sientan los latidos del corazón” cuando tenemos que hacer la meditación que tenemos que inhalar y exhalar y veamos y nos demos cuenta, sentir el cuerpo, sentir como entra el aire, botarlo, etc. Son cosas que antes no éramos consientes de nuestro cuerpo. Entonces eso nos ayuda... P: ¿y en su productividad? Por ejemplo usted me contaba que le gustan las plantas, que tiene un huerto, etc., y para hacer esas actividades usted necesita estar “activa”, cree que el taller le ha aportado para realizar esas actividades? G: <u>sii, a mí el taller me deja con ganas de hacer cosas, voy al jardín, saco pasto etc., yo no llego a mi casa a sentarme, llego a hacer cosas, montones de cosas</u> P: ¿y usted se acuerda como era usted hace un año atrás? ¿antes de entrar al taller? ¿cómo se sentía por ejemplo? G: <u>yo me sentía súper mal, como le digo no tenia mucho animo, pero después ya que empezamos con la gimnasia... antes también hacíamos gimnasia, pero no nos daba muchos resultados</u> P: ¿por qué? G: porque siempre estábamos sentadas, la señora que nos hacia la gimnasia nos tenia sentadas y nosotras no estamos para estar sentadas, siempre tenemos que estar moviéndonos		Vitalidad Conciencia del cuerpo Vitalidad Motivaciones
---	--	--

P: ¿y por que las tenia sentadas? G: porque ella no se que gimnasia hacia para el adulto mayor, no se, casi nunca estábamos paradas, yo le decía. Por ejemplo, estábamos sentadas y nos hacia mover los brazos no más y nopo, nosotras necesitamos estar en movimiento, con música etc. P: entonces usted hace un año atrás no se sentía muy bien... G: no no... no tenía muchas ganas de hacer cosas, salvo cuando íbamos a jugar basquetbol 3 veces a la semana 1 hora... pero no como ahora, esta gimnasia es muy buena... P: ¿se imagina se acabara? G: nooo... mejor ni pensar en eso, que no se acabe jajaj P: agradecimiento, cierre.		
--	--	--

Nombre: Florentina	Edad:
Permanencia en el taller de gimnasia: 12 años	
Fecha y Lugar: 01 octubre 2019	
Hora de inicio: 16:15	Hora de termino: 16:35
Entrevistadora: Parlova Urrutia	

TRANSCRIPCIÓN	CATEGORIAS	TÓPICOS
Parlova: (intro, consentimiento informado) ¿hace cuánto tiempo usted vive en navidad? F: 15 años, yo soy del Maitén, yo tengo mi casa ahí, pero <u>me gusta la gimnasia y antes me venía caminando, desde mi casa hasta le taller (navidad)</u> P: ¿y cuánto se demoraba caminando? F: más de una hora P: ¿y esa práctica hace cuanto que dejo de hacerla? F: como ocho años ya que no hago eso, deje de caminar porque es lejos, eso siempre lo hacía, me venía caminando, ahora ya no, ahora		Actividad AM

estoy acá con una hija y ahí vivo, estoy más cerca P: usted me dice que vive hace 15 años al menos en la región, ¿usted recuerda como era la vida en navidad en esos años? F: eee... es que yo quede viuda entonces mi hija ella tiene guagüita y me quede solita, me vine a cuidarla a ella (nieta). Ella vive en navidad y por eso me vine... ahora la guagüita tiene 17 años P: ¿hace cuánto que falleció su marido? F: 18 años, me hija en ese momento estaba embarazada del niño P: ¿y usted cuando llego, hace 18 años atrás, de donde venía antes? F: del Maitén, siempre de Maitén P: y si yo le digo “calidad de vida” ¿Qué significa para usted calidad de vida? F: <u>ha cambiado todo... porque antes nosotros no teníamos donde comprar, todo se cosechaba... mi marido cosechaba el trigo, los garbanzos, las lentejas, yo criaba aves, comíamos de lo mismo. Y ahora no, ahora hay que comprar todo, es otro cambio.</u> P: ¿le gustaba más antes? F: sii, porque se cosechaba, teníamos el trigo para hacer el pancito, hacíamos el pan, el trigo se molía y todo eso, y ahora nopo, o sea igual lo hacemos, pero más se compra, se compra el pan etc. Casi todo lo mismo, pero antes cosechábamos, pero igual es lo mismo P: entonces ese era su rol, estaba metida en la agricultura... F: <u>sii, se cosechaba todo</u> P: ¿y qué opina dela transformación que ha tenido navidad en ese sentido? F: <u>bueno... de todas maneras mejor, se vive mejor. La gente nueva que llego no me gusta, está lleno. Ahora en el Maitén se ven puras camionetas, el camino se arregló, antes era camino de tierra</u> P: ¿la gente que llego es poco comunicativa, pesados? F: noo... es que nosotros no... no... uno no se ve con ellos po, lo único que cuando uno va al supermercado está lleno, no hay donde		Calidad de vida antiguo Navidad Agricultura Actual calidad de vida - Disgusto por los turistas
---	--	---

poner la camioneta de mi hija, eso es lo que uno extraña, eso P: está muy poblado... F: <u>siii, eso, muy poblado</u> P: o sea usted no podría vivir en Santiago ajajja F: noooo, yo tengo 3 hijas en Santiago y ya se están viniendo a vivir P: ¿usted hace cuanto tiempo que participa en el taller de gimnasia? F: yo creo que hace unos 12 años, siempre ha habido gimnasia, antes lo hacía otra señora si P: ¿Qué la motivo a entrar al taller? F: <u>eee, cuando yo quede sola y mi hija trabajaba en el colegio le dijeron a ella que por que yo no entraba al taller de gimnasia y por ahí entre... como le cuento me venia del Maitén caminando</u> P: ¿y usted noto un cambio en usted misma cuando ingreso al taller? F: <u>siii, o sea la gimnasia que uno hace, juntarse con la gente, conversar y la misma gimnasia, las piernas, los brazos se sienten mejor</u> P: y en ese tiempo había otra monitoria por lo que entiendo, y ahora hay otro... F: <u>si ahora hay otro, bueno el niño de ahora, buenísimo, la señora también era buena pero el chiquillo es mejor</u> P: ¿y en qué aspectos es mejor? F: es que ella hacia la gimnasia sentada, era todo sentado, nos hacía preguntas, íbamos de viaje y este no, este esta webiando pa allá pa acá, no es lo mismo. Por eso lo encontramos bueno P: ¿y el taller ha cumplido entonces las expectativas que usted tenia? F: sii... P: ¿Qué hacen concretamente en el taller de gimnasia? F: <u>ehhh a veces os pasa unas pelotitas y jugamos con las manos, las piernas...</u> P: ¿ha aprendido entonces? F: <u>siii, esos ejercicios yo lo hago sola en mi casa</u>		Actual Navidad Motivos Comunic. Vitalidad Monitor Actividades taller Rutina
---	--	---

F: <u>sipo, yo me siento anímicamente mejor, me ha servido mucho, yo por eso no faltó ni un martes, los martes es un día para nosotros, no es para nadie más que uno, y es tan poco, es una vez por semana 1 hora... es tan poco. Me gustaría que fuera más. Ahora estoy en un taller de bailes del norte, me inscribí para moverse para la cuestión de las piernas y todo eso</u>		Efectos positivos del taller
P: es que después del taller usted queda activa... hay que mantenerse activa...		
F: sipo... yo en los talleres hago todo lo que hay que hacer, transpiro y no salgo cansada... y al otro día amanezco bien, compre hasta una trotadora para tener en la casa para no salir a caminar al frío		
P: le gusta caminar a usted...		
F: sii, me gusta caminar, pero por el frío no me gusta, <u>por eso me compre una trotadora</u>		Autocuidado
P: usted sabe que caminar trae muchos beneficios...		
F: sipo, si a mí la enfermera me dice que camine media hora, pero como hace tanto frío y salir sola, no me gusta, la ocupo, los martes no la ocupo porque vengo a gimnasia, la ocupo <u>los jueves o los viernes, tengo mi rutina</u>		Rutina
P: y antes de trotar ¿practica los ejercicios que aprendió en gimnasia?		
F: <u>siii, porque no es llegar y subirse la trotadora. Yo elongaba y me subía a la trotadora, elongo, me subo a la trotadora y me voy a bañar, esa es mi rutina de siempre</u>		Aprendizaje
P: ¿Qué más ha aprendido en el taller de gimnasia?		
F: eso... meditar, a respirar, <u>también es bueno eso porque uno esta consiente de su cuerpo</u>		Conciencia del cuerpo
P: ¿y en que taller se sentía mejor después del taller, en el de ahora o el de antes?		
F: <u>ahora, termino más feliz y deseo que hubiera durado más porque igual es corto una hora, pero es peor que no tengamos nada po...</u>		Felicidad

Nombre: Amelia	Edad: 83 años
Permanencia en el taller de gimnasia: 15 años	
Fecha y Lugar: 01 octubre 2019	
Hora de inicio: 16:40	Hora de termino: 17:05
Entrevistadora: Parlova Urrutia	

TRANSCRIPCIÓN	CATEGORIAS	TÓPICOS
Parlova: (intro, consentimiento informado) ¿hace cuánto tiempo que usted vive aquí y como recuerda a navidad en esos años? A: hace 15 años, hace 50 años que yo venía para acá a veranear, cuando tenía 35 años venia. P: o sea usted ha vivido todo este cambio que ha tenido navidad A: yo tengo nueve hijos y venía con todos mis hijos para acá, hasta con el menor que tenía 9 meses, ahora ya tiene 51 entonces toda una vida. <u>Yo me enamore de acá, me enamore de la vista porque nos vinimos por... pura tierra y nos demoramos 7 horas en la micro que vinimos a conocer. Entonces cuando llegamos allá arriba a san pedro y vi y era como si se me hubiera abierto el paraíso, ohhh, tan lindo... yo lo halle tan lindo</u> P: y aparte del paisaje, después usted, cuando ya vivía aquí ¿qué más le gustaba? A: <u>todo po, los mariscos, aprendí a nadar a los 42 años, después que aprendieron todos mis hijos aprendí yo. Aprendí a mariscar, me metí a sacar mariscos y todo, sacaba piure, locos, erizos, caracoles, cochayuyo. A todas mis hijas les enseñe, si tengo una hija que tiene negocio y vende puras cosas con algas, se ha sacado todos los premios, se ganó un premio por la lasaña de cochayuyo que hace ella, ella sale en la tele. Tiene un negocio, pero súper lindo en la boca</u> P: y todo gracias al conocimiento que usted le transmitió		Calidad de vida antiguo navidad Conocimiento AM

A: <u>no... es que yo soy muy sociable, yo jamás he peleado, jamás con un vecino ni con nadie</u>		Comunicación
P: <u>navidad igual ha cambiado hartito, ha llegado gente de otros lados, es otra forma de vivir, la agricultura cambio etc...</u>		Cambio de agricultura
A: no y ahora hay maldad aquí, ha llegado mucho la droga, pero uno no metiéndose está todo bien. Yo siempre digo si aquí uno zapea es peligroso		
P: calidad de vida ¿Qué es para usted calidad de vida?		
A: a mí... a mí me gusta venir para acá, <u>me gusta cantar, siempre mi vida ha sido así, cuando tenía pena ponía canciones que me daban más pena miechica para llorar jajaja</u>, pero soy buena para reírme y para...tirar garabatos jajaj si cuando yo entre aquí yo les dije “tengo un defecto muy feo” es que a mí se me escapan los garabatos, no se me puede quitar y ya estoy vieja no se me va a quitar...		Gustos
P: entonces, ¿usted que incluiría en el concepto calidad de vida ¿Qué elementos debería tener? ¿Qué necesita usted para sentirse bien, para tener una calidad de vida?		
A: <u>es que yo tengo calidad de vida... mire a mí no me falta nada, nunca me ha faltado nada porque siempre como sea yo tengo para hacer todo, soy buena para cocinar, todas mis hijas aprendieron a cocinar, entonces usted de cualquier cosita hace cualquier comida y uno tiene que darle gracias a dios por estar viva</u>		Calidad de vida
P: ya, entonces tenemos el factor económico, ¿Qué más?		
A: mi jubilación... <u>es que tengo buena salud, mire yo tengo artritis, a mí me dio artritis a los 67 años por una depresión, yo hasta ese tiempo era súper mujer, nada era problema y me dio una depresión y se me declaro la artritis</u>. También tengo 3 vertebras en la espalda malas y eso es por la fuerza que yo hacía, si mi marido tenía que hacer una muralla yo lo ayudaba en todo, si había que hacer mezcla y todo eso. Pero me dio esta cuestión y yo lo que sentía más era no		Dolencias físicas Depresión

poder hacer las cosas porque estas invalida, tres años estuve así. Cuando me vine para acá (navidad) yo me vine a morir quería que me enterraran aquí en navidad, entonces mi marido me siguió para acá, a el nunca le ha gustado y me mandaron al consultorio y me tomo una kinesiología, muy buena, María Dolores se llamaba, y ella me hizo caminar, yo no levantaba los brazos, nada, parecía un pollo, estaba en estado vegetal. Eso fue en el 2003 al2009 yo estuve invalida y ahí ella me empezó a hacer caminar y ella me dijo que me metía al club P: ¿hace cuánto tiempo que usted llevo a integrarse al taller de gimnasia? A: en el 2004 -2005, llevo 15 años más menos P: entonces usted ha conocido a todos los monitores que han hecho el taller de gimnasia A: <u>sii, si ha habido varios que nos hacían gimnasia, antes había una señora fome, no nos movíamos nada, en cambio este cabro a nosotros nos trae unas pelotas, nos hace movernos. Esta mano yo no la podía mover, la tenía muerta pero ahora cuando tiro la pelota la agarro, es que este cabro estudió, pero sabe hacer tan bien la gimnasia...</u> P: ¿antes que usted entrara al taller de gimnasia, noto un cambio antes y después? A: claro porque yo estuve en el hospital san José de Santiago y me hacían estirar los brazos, pero yo no lo podía levantar como ahora... <u>entonces es muy muy muy buena la gimnasia que nos hacen a nosotros</u> P: ¿Qué la motivo para ingresar al taller de gimnasia? A: bueno para recuperarme po y para cuidar a mi hijo también... esa fue mi motivación. Por el yo vivo y eso le digo a mi marido porque mi marido es medio pesadito entonces yo le digo mira, si no estuviera el marco yo que tiempo hubiera dejado todo lo que he		Monitor Significados taller gimnasia
---	--	--

hecho; mi casa todo y me iría, me arrancaría del lado tuyo, sabi que vo me quitay la energía. Tú me quitay la energía a mí, si yo ya no quiero ni dormir con él, le digo que duerma aparte porque yo siento eso que él me quita la energía. Una persona por ser te achaca por todo, esa persona te está haciendo mal, te está quitando la energía. Yo llevo 65 años con mi marido entonces es demasiado, yo le digo que estoy cumpliendo dos veces cadena perpetua po jajaj P: sigamos avanzando... ¿Cómo se siente después del taller, en que le ayuda? A: siiii, la gimnasia es lo que más nos hace falta a todas, a pesar que yo no camino mucho, yo hago más las cosas sentada. <u>En mi casa a veces tengo mi rutina, pero he aprendido hartas cosas</u> P: entonces le ha servido mucho para su salud y ha aprendido hartos... A: siiii mas encima yo soy sana, lo único que tengo es la cuestión de la presión, pero eso es cuando paso rabias jaja y las malas energías jaja P: (cierre)		Rutina
---	--	---------------