

Educomunicación y proceso de envejecimiento: podcasts radiales para fortalecer las dimensiones bio-psico-sociales y espirituales de la población adulto mayor. Caso Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana (Rionegro, Antioquia)

Jaime Arbey Atehortúa Sánchez^(*)

Karen Tatiana Gómez Flórez^(**)

Resumen: El artículo explora la producción colectiva de podcasts como estrategia educativa para fortalecer las dimensiones biológica, psicológica, social y espiritual de los adultos mayores, promoviendo su participación e inclusión social en el Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana (Rionegro, Antioquia). Para ello, se empleó un enfoque cualitativo con método de Investigación Acción Educativa (IAE) y alcance exploratorio-descriptivo. La estrategia se desarrolló en tres fases: revisión sistemática de literatura, diseño de la estrategia educativa y su implementación mediante talleres radiales. Se trabajó con una muestra no probabilística de adultos mayores, quienes participaron activamente en la creación de un seriado radial titulado El arte de envejecer. Se utilizaron instrumentos como observación participante, entrevistas a profundidad, grupos focales y matrices de análisis. La investigación permitió a los adultos mayores mejorar sus habilidades comunicativas, fortalecer su autoestima y compartir experiencias significativas. Los podcasts abordaron tres ejes temáticos: bienestar físico, salud mental y dimensión espiritual. Se evidenció un impacto positivo en la percepción del envejecimiento, la integración social y el sentido de utilidad de los participantes. La participación en la producción radial

(*) Candidato a doctor en Ciencias Sociales, Universidad Nacional de Colombia (Medellín, Colombia). Magíster en Lingüística, Universidad de Antioquia (Medellín, Colombia). Especialista en Pedagogía y Didáctica, Universidad Católica de Oriente (Rionegro, Antioquia). Comunicador Social-Periodista, Universidad de Antioquia (Medellín, Colombia). Docente tiempo completo, Universidad Católica de Oriente. Coordinador semillero de investigación Mnémosis: Comunicación, narrativas y memoria, Grupo de Investigación Communis. Correo electrónico: jatehortua@uco.edu.co. ORCID: 0000-0003-2176-9559

(**) Comunicadora Social, Universidad Católica de Oriente (Rionegro Antioquia), integrante del semillero de investigación Mnémosis: Comunicación, narrativas y memoria. Correo electrónico: kata.gomez3004@gmail.com. ORCID: 0000-0002-5097-4853

fortaleció el sentido de pertenencia, la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores. Se resalta la necesidad de ampliar este tipo de estrategias para garantizar espacios de aprendizaje continuo y participación significativa en esta población.

Palabras clave: Educomunicación, adulto mayor, salud mental, bienestar físico, dimensión espiritual, inclusión, podcast.

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 297 y 298]

Introducción

El aislamiento social es una situación que se presenta habitualmente en la población de los adultos mayores, dado que, cuando se llega a la vejez se presenta una inestabilidad tanto física como mental, dificultando la interacción social. Esto también se manifiesta por las vivencias a las que se enfrenta el adulto mayor al sentirse no aceptado, aislado y en varios casos en abandono. Además, la desinformación también es un factor importante que contribuye a la exclusión social de esta población.

Por ello, a partir del estudio de este fenómeno, el presente proyecto aborda la educomunicación apoyada en la radio como una estrategia transformadora y de inclusión. Logrando que, por medio de la creación de podcasts agrupados en una serie radial, con seis (6) adultos mayores, como locutores se ejecute una estrategia educomunicativa para la participación social.

Erik Erikson (2000) en su teoría de la “continuidad” afirma que, no existe ruptura radical entre la edad adulta y la tercera edad: se basa en el paso a la vejez, es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida. La personalidad y el sistema de valores se mantienen prácticamente intactos. En este contexto, fomentar la participación social de los adultos mayores contribuye a fortalecer el tejido social, promoviendo un enfoque inclusivo en la sociedad.

Los adultos mayores aportan una riqueza de experiencias y conocimientos acumulados a lo largo de sus vidas, además su participación en la sociedad favorece su bienestar físico y mental, es aquí donde la educomunicación como herramienta, permite la participación social de esta población al proporcionar habilidades necesarias para la elaboración de productos comunicativos y reducir las brechas generacionales.

Estado del arte

Las estrategias educomunicativas como herramientas para la participación social

Barbas (2012) destaca que la educomunicación concibe el aprendizaje como un proceso creativo donde sólo es posible la construcción de conocimientos a través del fomento de la creación y la actividad de los participantes. Por otro lado, Castro (2011) manifiesta que la educomunicación es un campo académicamente posible y políticamente deseable

para la intervención social y se constituye en un eje para la formación de ecosistemas comunicativos en el espacio educativo, en donde la gestión del conocimiento horizontal y dialógico facilita la participación.

Con base en lo anterior, Hleap (2014) menciona que la educomunicación se debe asumir como un ensamblaje de aprendizajes, una urdimbre de elaboraciones, intercambios, negociaciones, adaptaciones y prácticas. Es así como el trabajo de Ruiz (2020) expone que es necesario considerar que la educomunicación es una herramienta que posibilita un diálogo entre los actores sociales que parten de un aprendizaje compartido e implica un proceso de construcción de productos comunicativos a partir de experiencias compartidas. De esta forma, Caldeiro (2019), citando a Kaplún (1997) señala que la educomunicación es una forma de involucrar en el proceso de interacción a los diferentes miembros de la sociedad. Como lo destacó Núñez (2020) la educomunicación busca aprovechar esa sinergia entre educación y medios de comunicación, que permita llevar de una manera didáctica, precisa y directa este mensaje de enseñanza que permita que la misma comunidad tome la iniciativa de empezar a crear mejores prácticas y disposiciones de sus residuos finales, conociendo cuáles de estos pueden ser reutilizados para la creación de nuevos productos.

Desde otro enfoque, en la revisión de antecedentes educomunicativos para la participación social desde experiencias compartidas, se encontraron artículos que aborda la educomunicación desde diversas perspectivas. Como primer aspecto, está la educomunicación vista desde el planteamiento teórico, que conecta dos disciplinas: Comunicación y Educación; la segunda perspectiva la cual se menciona, son las estrategias educomunicativas creadas y llevadas a cabo desde la radio, productos audiovisuales y alfabetización mediática; la tercera orientación se centra en la importancia del papel que juega la educomunicación en la sociedad y su cultura, en especial cuando es dirigida hacia poblaciones vulnerables.

El podcast, desde la educomunicación, como elemento de transformación social y educación

Desde el punto de vista de Toaquiza Meneses (2020), afirma que la educomunicación como herramienta, permite abordar los problemas sociales, de forma participativa, compartiendo y generando información desde los propios sujetos, quienes mediante autorreflexión y sensibilización pueden alcanzar la construcción de alternativas de solución. Conjuntamente Ponce (2019), citando a Freire (1985) expone que los medios de comunicación son generadores de diálogo sobre diferentes aspectos de la vida y que tanto la educación como la comunicación son actos creadores dirigidos al cambio social.

Según Aguaded (2013) y Martín-Pena y Aguaded (2016) en el contexto actual la radio, como medio oral, directo y al alcance de todos, que entretiene, informa, educa e influye, constituye la fuente propicia para educar y formar, es así como los medios audiovisuales en general y en particular la radio, poseen un papel importante como fuente de enseñanza y aprendizaje para la población. También aparecen autores como Williamson y Segal (2019) que manifiestan que la Radio se concibe en una perspectiva educativa, intercultural

ral y de desarrollo local.

En ese orden de ideas, se puede decir que la radio es un instrumento educomunicativo, con el cual se pueden desarrollar e implementar estrategias dirigidas y enfocadas a diversas poblaciones, como elemento de transformación social y educación. Adicionalmente, Rodero (2008) señala que la radio constituye el mejor medio educativo ya que impacta el sonido y es fuente estimuladora de la imaginación. La radio genera impacto en la sociedad por su funcionamiento y la forma en que interviene en las comunidades, de igual forma el podcast, se ve envuelto en estas dinámicas sociales, aunque dirigido hacia la era digital que estamos viviendo.

Desde otras perspectiva, en la revisión sistemática de antecedentes, dentro de la categoría educomunicación, radio y podcast, se revelan varias estrategias y modelos educomunicativos, dirigidos a diversas poblaciones y basados en la radio y el podcast tales como: radios universitarias como modelo educomunicativo; radios comunitarias para dar voz a quienes no la tienen y al mismo tiempo generar un proceso de educación; la radio como proyecto educomunicacional político; productos radiofónicos como medio de participación y el podcasting como un mecanismo de socialización.

La educomunicación y el adulto mayor, una relación de inclusión social

Dado que, los adultos mayores son una población vulnerable, expuesta al aislamiento social, al no contar con los suficientes espacios para su educación y participación social, algunos autores estudiados para esta revisión documental investigan los resultados de proyectos que relacionan la educomunicación con el adulto mayor. Culqui (2017) resalta que la educomunicación solamente se puede entender en un contexto de cambio cultural, revolucionario, dialógico, que nunca se acaba, dialéctico, global, interactivo, que adquiere su pleno sentido en la educación popular, en la que comunicadores/educadores y receptores/alumnos, enseñan y aprenden al mismo tiempo, pues son alternativamente emisores y receptores.

Al mismo tiempo, Gaviria (2020) enfatiza que cuando hablamos de educomunicación nos referimos al proceso de aprendizaje por el que pasa el ser humano a lo largo de su vida para poderse comunicar con su entorno y de acuerdo con su cultura. Sin embargo, no se puede mirar con el mismo lente el caso de la adquisición de conocimientos comunicativos de un individuo desde su infancia hasta su adultez, con el que puede atravesar una persona mayor que a lo largo de su vida pasó por un proceso educativo específico.

De esta forma, Calderón (2021) propone que la educomunicación es el diálogo, el intercambio necesario de ideas para la creación de un concepto dando paso a la participación de diferentes actores por un propósito de comunicación y en este proceso muchas veces, la edad resulta ser una brecha muy grande. No obstante, el impacto de la educomunicación no se basa en las brechas que está enfrente, sino en la capacidad de adaptarse a las mismas.

Sin embargo, Loaiza y Velásquez (2020) afirman que uno de los mayores desafíos son la falta de programas de Educomunicación para la población de adultos mayores, siendo estos olvidados tanto por la academia como por los organismos gubernamentales. Para

alcanzar una vejez sana es necesario dar oportunidades a los individuos durante todas las etapas previas de la vida.

Asimismo, de los 50 artículos seleccionados para el rastreo documental once (11) artículos abordan la educomunicación como una herramienta que puede ser implementada con el adulto mayor, a pesar de esto sólo (3) tres investigaciones plantean estrategias educacionales para la población de la tercera edad, mientras que los ocho (8) artículos restantes, revelan de igual forma, la poca existencia de estrategias educacionales para la población del adulto mayor.

En suma, la educomunicación es una herramienta que contribuye a la participación social, la inclusión de poblaciones vulnerables, la educación a través de experiencias compartidas para ser expuestas por medio de productos comunicativos, como la radio y el podcast, un medio que facilita la educación y permite la participación de los involucrados. Es importante garantizar el acceso del adulto mayor al aprendizaje continuo, mejorando su calidad de vida y facilitando su integración en la sociedad.

Planteamiento del Problema

“En una sociedad en la que predomina la dialéctica de la producción y el consumo, de la oferta y la demanda, se comprende que para ser tomado en cuenta hay que producir y consumir” Bruna et. al. (2014).

En nuestra sociedad actual percepciones como estas, ocasionan que el adulto mayor no sea tenido en cuenta, porque se considera que ya no es productivo y no puede aportar de forma efectiva a la sociedad. Además, se evidencia una brecha generacional de las tecnologías de la información y elaboración de productos comunicativos entre la tercera edad. Esta población va en ascenso y el aislamiento social trae consecuencias negativas tanto para la salud mental y física, es así cómo puede conducir a la depresión y ansiedad convirtiéndose en un problema social. En Colombia, según el Segundo Estudio Nacional de Salud Mental para la población mayor de 60 años, mostró una prevalencia de 25.2 % de depresión en el adulto mayor.

Asimismo, se evidencia carencia de estrategias educacionales dirigidas hacia los adultos mayores, para fomentar su participación social. Esta comunidad va en ascenso y centrándonos en el municipio de Rionegro, según datos presentados por la Subsecretaría de Bienestar Social de Rionegro, para el año 2021 se contaba con 23.000 adultos mayores. Por esto, con la investigación se pretende indagar como, la elaboración de un seriado radial es una oportunidad de educomunicación para la participación social de los adultos mayores y su inclusión en la sociedad, permitiendo que por medio de podcasts se logre educar al adulto mayor y a su entorno, en cuanto a su proceso de envejecimiento.

Marco referencial

Marco teórico: Educomunicación y tercera edad

Una vez realizado el análisis documental, se pretende exponer que las prácticas educacionales generan espacios para la participación de los adultos mayores, fortaleciendo

do su proceso de envejecimiento. Por ello, en un estudio teórico, se evidenció que la educomunicación permite procesos de participación e intervención social facilitando posibilidades de inclusión, “la educomunicación es una herramienta que posibilita un diálogo entre los actores sociales que parten de un aprendizaje compartido e implica un proceso de construcción de productos comunicativos a partir de experiencias compartidas” (Ruiz, 2020, p.2).

Conjuntamente, la educomunicación es una herramienta de transformación y cambio social, que permite reconocer las necesidades de la población de la tercera edad, por medio de las experiencias propias y la comunicación horizontal, facilitando la interacción entre los participantes, para lograr un aprendizaje compartido. Según Soares (2009) “la educomunicación es el conjunto de las acciones de carácter multidisciplinar inherentes a la planificación, ejecución y evaluación de procesos destinados a la creación y el desarrollo favorecedores del aprendizaje colaborativo a partir del ejercicio de la libertad de expresión” (p. 201).

En consecuencia, son los individuos involucrados en el proyecto, quienes plantean y ejecutan la estrategia, según sus necesidades para abordar un problema, donde el facilitador acompaña este proceso direccionado hacia un enfoque de desarrollo social, de esta manera Barbas (2012) manifiesta que:

La Educomunicación pone el acento en el intercambio de los participantes a través de la puesta en acción de su capacidad para el diálogo, es decir, mediante su participación en el proceso. Esto nos lleva a establecer la horizontalidad y la igualdad como condiciones esenciales e imprescindibles para su práctica. Asimismo, la participación implica una actitud colaborativa en los participantes y dinámicas de aprendizaje dialógico (p.165).

El Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana ubicado en Rionegro, Antioquia, es una entidad con más de 100 años de existencia. Fue creada con el fin de brindar asistencia de manera integral a las necesidades físicas y mentales de la población adulta mayor en condición de vulnerabilidad. De acuerdo, con la base de datos de la institución cuenta con 105 adultos mayores entre los 64 y 101 años.

Metodología

En el contexto metodológico del presente trabajo investigativo, titulado Educomunicación y proceso de envejecimiento: podcasts radiales para fortalecer las dimensiones biopsico-sociales y espirituales de la población adulta mayor. Caso Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana, se basó en una investigación de tipo cualitativa, con el método de Investigación Acción Educativa (IAE) y alcance exploratorio descriptivo. Elementos que serán expuestos a continuación, respectivamente.

La investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en

el entendimiento del significado de las acciones.

Postula que la “realidad” se define a través de las interpretaciones de los participantes en la investigación respecto de sus propias realidades. De este modo convergen varias “realidades”, por lo menos la de los participantes, la del investigador y la que se produce mediante la interacción de todos los actores. Además, son realidades que van modificándose conforme transcurre el estudio y son las fuentes de datos (Hernández et. Al., 2014, p.9).

Por medio de la producción colectiva de podcasts en el seriado radial “El arte de envejecer” se buscó trabajar desde la educomunicación, el proceso de envejecimiento para fortalecer las dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales de la población del adulto mayor, fomentando su participación, donde se recolectó información con profesionales, mediante el intercambio de saberes y experiencias de los participantes, es decir, mediante la participación en el proceso.

Este proyecto, trabajó el podcast como una práctica educomunicativa para la participación del adulto mayor, esta fue una muestra no probabilística puesto que con ella no se llevó a cabo un análisis estadístico, tan solo de interpretación. Adicionalmente, con apoyo documental se logró examinar el caso desde la educomunicación para el planteamiento de la estrategia.

Asimismo, la investigación exploratoria busca examinar un tema poco estudiado, este tipo de investigación refleja situaciones donde hay poca información. Suele llevarse a cabo cuando el problema está en una fase inicial y no existen numerosas investigaciones del tema, por lo que impulsa el desarrollo de un estudio más profundo.

Es así como, se habló del proceso de envejecimiento en el seriado radial el arte de envejecer, a través de talleres radiales, para la producción colectiva de podcasts, considerando la educomunicación como una herramienta que posibilitó el diálogo entre las personas mayores, partiendo del aprendizaje y experiencias compartidas para su construcción, con la intención de asumir el estudio de un fenómeno.

En otro orden de ideas, el método que orientó esta investigación fue la Investigación Acción Educativa, puesto que articula un factor vinculante entre etnografía e intervención. El diseño permite la realización de una estrategia educomunicativa para entender y fortalecer los factores fundamentales en el proceso de envejecimiento y cómo actuar ante ellos, a partir de la previa descripción, categorización e interpretación sistemática de un grupo, para discutir el bienestar físico, la salud mental y la dimensión espiritual en la vejez.

La IAE destaca por la cooperación y participación, permite conjuntar las capacidades, los conocimientos prácticos, las experiencias y las habilidades de los participantes para interactuar, fomentando la investigación participativa y tiene como objetivo el desarrollo de la capacidad de reflexión crítica en las personas para analizar su contexto y realidad. (Restrepo, 2004, p.8)

En este aspecto, el proyecto fue tomado como una forma de promover la participación e interacción activa de todos los participantes, la comunicación asertiva, la inclusión, la transformación social y la construcción conjunta de conocimientos.

Cabe mencionar que la metodología aplicada fue desarrollada en tres fases. Primero, se documentaron las estrategias educomunicativas implementadas en la población de la tercera edad, como una etapa inicial de diagnóstico para llevar a cabo la investigación, esto se logró con una matriz de rastreo bibliográfico con el objetivo de elaborar un artículo de revisión de literatura. Como segunda fase, se diseñó la estrategia educomunicativa acompañada con la recolección de datos, para finalmente implementar la estrategia con talleres de intervención, enmarcados en el diseño didáctico, para la elaboración de podcasts. De igual manera, se realizó la evaluación acerca de la efectividad y el impacto del proyecto. Asimismo, el proyecto investigativo, pertenece al alcance exploratorio descriptivo, según Hernández et. al. (2014) “los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado” (p.79). Es decir, la revisión sistemática de literatura arrojó que existen pocos documentos acerca de la relación entre educomunicación y tercera edad, además se evidenció la carencia de investigaciones donde se implementan estrategias educomunicativas con los adultos mayores para su participación. Adicionalmente, la investigación descriptiva, busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice y describa tendencias de un grupo o población.

A continuación, en esta matriz, la cual enmarca la ruta metodológica, se agrupan los instrumentos que se diseñaron para el proyecto, según las fases y los objetivos específicos de la investigación, de igual modo la finalidad de cada instrumento.

Resultados

Educomunicación

A partir de la estrategia educomunicativa implementada, se encontraron factores en relación con que un envejecimiento saludable debe estar vinculado con una participación, donde los adultos mayores de forma participativa compartan sus saberes y esto logre afianzar sus capacidades comunicativas, al mismo tiempo que se sienten que son una parte fundamental de la sociedad que aún puede seguir aportando desde sus conocimientos, lo que permite fomentar la inclusión social.

Por lo tanto, por medio de este proyecto, fue posible fortalecer lo encontrado en la revisión sistemática de literatura donde autores como Barbas (2012), Ruiz (2020), Toaquiza Meneses (2020) y Calderón (2021), exponen que la educomunicación es una herramienta que posibilita el diálogo y concibe el aprendizaje como un proceso creativo, permitiendo la construcción de productos comunicativos, a partir de experiencias compartidas, con el objetivo de abordar problemas sociales, dando paso a la participación activa de los actores sociales y facilitando el proceso de participación e inclusión social para poblaciones vulnerables, como la de los adultos mayores, en donde la edad puede representar una brecha, no obstante, el impacto de la educomunicación no se basa en las brechas que está enfrente, sino en la capacidad de adaptarse a las mismas.

De esta manera, los adultos mayores, expresan que, al participar en la creación de los programas radiales, mejoraron sus habilidades comunicativas, su capacidad de expresión oral, fortalecieron el compartir de experiencias y conocimientos con sus compañeros, con más confianza, disminuyendo el miedo de expresar sus ideas, tal es el caso de Nubia Orozco, una de las adultas mayores, quien hizo parte de la estrategia educomunicativa manifiesta que:

Participar en la realización de los podcast, fue un aprendizaje muy enriquecedor, de grandes conocimientos, aprendí mucho a expresarme, contestar bien las preguntas, aún nos quedan muchas cosas por aprender y es muy significativo poder expresar esto con los demás por medio de la radio.

Sepúlveda-Loyola et. al. (2020) señala que la participación social es considerada como uno de los factores protectores para la salud y la funcionalidad del adulto mayor, junto con el estilo de vida, puesto que, es un estímulo que mantiene al adulto mayor vinculado con el medio y la comunidad, presentando mayor funcionalidad. Este proyecto, también logró por medio de la educomunicación fortalecer el proceso de envejecimiento, a través de la construcción colectiva de podcasts, al puntualizar en tres temas fundamentales, donde de igual forma, se evidenció un aprendizaje compartido, acerca del bienestar físico, la salud mental y la dimensión espiritual en la vejez.

David Román, Entrenador Deportivo y Julieth Ramírez, Gerentóloga, profesionales del CBA Santa Ana, manifestaron que esta estrategia educomunicativa ejecutada con los adultos mayores logró en ellos más participación, promoviendo su inclusión social, logrando compartir sus conocimientos, mejorando su comunicación y forma de expresión, están más activos dentro de la institución y expresan mejor su emociones y deseos.

En suma, fue posible fomentar una participación en esta población, apuntando a fortalecer su proceso de envejecimiento, desde la interacción y la autorreflexión de los participantes, considerando la educomunicación como una herramienta que posibilitó el diálogo para la co-creación en conjunto, direccionada hacia el cambio social.

Cuerpo en armonía, una guía de bienestar físico en la vejez

Al llegar a la etapa de la vejez se presentan diferentes cambios a nivel físico y mental, por lo que la participación, contribuye a un proceso de envejecimiento sano, impactando en su interacción con los demás y promoviendo habilidades comunicativas, evitando así, el aislamiento social. Por tal motivo, se intenta explicar este fenómeno desde el comportamiento y experiencias propias de los adultos mayores, entendiendo que al envejecer se generan otras dinámicas sociales, respecto a la etapa que se está viviendo. En relación con esto, este proyecto investigativo realiza un recorrido por el estado actual del bienestar físico, la salud mental y la dimensión espiritual en la vejez, mediante un estudio de comportamientos, a través del diálogo y un comparativo sobre las actitudes que presentan frente a estos temas.

En consecuencia, los adultos mayores, en el rol de periodistas, entrevistaron a sus propios compañeros, como fuentes fundamentales para analizar y describir sus acciones, respecto a la preservación de su bienestar físico. En este orden de ideas, los adultos mayores, expresaron, por medio de un vox populi que realizan actividades físicas, como caminar, bailar y gimnasia, principalmente por salud y entretenimiento.

Hago ejercicio por salud y entretenimiento, se pasa la vida mucho mejor. (AM 1)

Juego billar, juego dominó y también voy mucho al gimnasio, esto toca hacerlo para mantenerse bien físicamente y moralmente también. (AM 2)

Sin embargo, no todos concuerdan con esta anotación, pues comentan que no realizan ningún tipo de actividad física, puesto que su ritmo de vida ha cambiado y cuentan con muchas limitaciones físicas.

Hago poco ejercicio porque aparte de estar envejeciendo también me estoy llenando de enfermedades que me limitan mucho físicamente. (AM 3)

Asimismo, desde la opinión de las fuentes expertas, el bienestar físico en la vejez es un tema que pone su enfoque en que los adultos mayores vivan esta etapa lo más activa posible, puesto que, esto previene en ellos un deterioro físico y mental, del mismo modo, que evita la aparición de enfermedades, la pérdida de la movilidad y la fuerza muscular. “Es muy importante la actividad física en la vejez, porque el cuerpo segrega un montón de hormonas que ayudan a mantener un estado físico saludable, además contribuye a que los adultos mayores estén más activos” expresa David Róman entrenador deportivo del CBA Santa Ana.

Conjuntamente, los adultos mayores encuentran en la actividad física un espacio donde pueden fortalecer sus relaciones interpersonales, desde la integración social, al realizar actividades recreativas que permiten su interacción con los demás, adicionalmente, de esta forma logran hacer uso de su tiempo libre contribuyendo a su bienestar físico y mental reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y aumentando el estado de ánimo.

Creo que es muy importante el movimiento corporal en especial en la vejez porque mantiene todas las partes del cuerpo más flexibles, además da mucha felicidad para el alma y para el cuerpo, uno ve que los que los ancianos se mantienen más contentos, activos y más saludables, además es una integración con las demás personas, porque muchos ejercicios los pueden hacer acompañados de otras personas y se ayudan mutuamente. (Voluntaria del CBA Santa Ana)

Transitar un proceso de envejecimiento saludable y activo, hace parte de disfrutar esta etapa de la vida, cuando el adulto mayor realiza actividades diarias, promueve su autonomía y su integración en la sociedad al relacionarse constantemente con otras personas, evitando de esta forma el aislamiento social por parte de esta población. Envejecer es un

proceso que trae consigo varios desafíos, por esto, obtener una buena calidad de vida, depende de las actividades sociales que el adulto mayor lleve a cabo, las cuales puedan seguir contribuyendo a su desarrollo humano.

Además es importante mencionar que para lograr el bienestar físico en la vejez, no basta con la actividad física y participación social, también se debe tener en cuenta la alimentación, que sea balanceada y adecuada para esta población, permitiendo que los adultos mayores vivan esta etapa de forma saludable y disminuyan el riesgo de enfermedades “El consumo adecuado de alimentos en la vejez, contribuye a un estado óptimo de salud, proporcionando energía para las actividades diarias” concluye María Antonia Restrepo nutricionista del CBA Santa Ana.

Por último, los adultos mayores entienden desde sus propias experiencias que el bienestar físico contribuye a su calidad de vida, al realizar actividades que les permitan estar activos y relacionarse socialmente de manera constante, la creación en conjunto del podcast enfocado está temática, permite que al adulto mayor amplié su conocimiento por medio del diálogo horizontal, al mismo tiempo que posibilitó su participación activa, permitiendo que a través de la interacción se presente un proceso de integración social.

Salud mental en la vejez

En las diferentes etapas de la vida, la salud mental es un aspecto crucial que determina el bienestar personal, al llegar a la tercera edad se presentan muchos cambios emocionales, lo cual representa un desafío para el adulto mayor. Durante el proceso educomunicativo que se llevó a cabo fue posible identificar que la ausencia de una buena salud mental es una de las principales problemáticas que vivencian a diario las personas que llegan a la vejez, puesto que sienten que ya no pueden seguir aportando a la sociedad de manera efectiva al ya no ser productivos a nivel laboral. Como consecuencia, se originan diversas enfermedades mentales siendo las principales la depresión y el estrés, lo cual da pie al aislamiento social. “Este modelo de sociedad dice que los mayores están desactualizados, lo que ocasiona que la población mayor sea cada vez más relegada, dando paso a que su salud mental se vea afectada”, afirma Luis Giraldo, profesional en sociología.

En consecuencia, para preservar y fortalecer la salud mental en esta etapa de la vida, es necesario el autocuidado y la adopción de hábitos saludables que le permitan al adulto mayor realizar diferentes actividades de su interés, que fortalezcan y preserven sus habilidades mentales, al mismo tiempo que contribuye a su integración social, aportando de esta manera, una sensación de propósito y significado de vida, agrupando el bienestar emocional, psicológico y social.

Yo cuido mi salud mental madrugando mucho todos los días, camino una hora, después hago muchas salidas acá en la Institución con mis compañeros y después me pongo a pintar mándalas. Por la tarde leo un poco y veo mucha televisión y escucho mucha radio y música. (AM 4)

También, los seres humanos nos caracterizamos por ser sociales en cualquier etapa de

nuestra vida, al llegar a la tercera edad este es un factor esencial, para mantener una buena salud mental, por esto es necesario el apoyo y la comunicación con los familiares, amigos y personas cercanas, fortalecer las redes de apoyo facilita el intercambio de conocimientos y experiencias, manteniendo conexiones significativas y logrando que las personas mayores no se sientan solas y excluidas, además es esencial un acompañamiento psicológico en esta etapa.

La mejor manera para que ellos mantengan su salud mental es, actividad física, música, manteniendo sus relaciones interpersonales, la comunicación con su familia, el amor de todos nosotros hacia ellos, pues es muy importante el apoyo psicológico con todos los adultos mayores. (Empleada CBA Santa Ana)

Lo anterior, permite destacar que según los expertos la comunicación asertiva también juega un papel importante, el poder expresar de manera efectiva las emociones y pensamientos, reconociéndolo como un sujeto que aún puede tomar sus propias decisiones y actuar según intereses, posibilitando la autonomía y la independencia del adulto mayor en su actividades cotidianas “no debemos ver a los adultos mayores como personas frágiles o con condiciones vulnerables sino que ellos también deben tener su propia identidad” manifiesta Angel Miro López gerontólogo de la Universidad Católica de Oriente.

Finalmente, los adultos mayores, aún constituyen una pieza importante en la sociedad, debido a que son transmisores de sabiduría y experiencias, representando una valiosa fuente de cultura, historias y valores, al mismo tiempo que posibilita preservar la memoria. Permitir e incentivar su participación con diversas actividades que aporten a su integración social, mejorando su calidad de vida y su bienestar mental. Cabe resaltar, que dentro del CBA Santa Ana se observa que quienes son más activos y participan de diferentes actividades, son más saludables tanto a nivel físico como mental, adicionalmente, la felicidad, alegría y vitalidad son estados emocionales que los caracteriza regularmente.

Dimensión espiritual en la vejez

Al estar situado en una región de tradición eminentemente católica, la espiritualidad es entendida por muchos adultos mayores como la posibilidad de acercarse a los rituales de la iglesia católica, que se concretan en la oración y la eucaristía. Al respecto, es vital reiterar que el CBA Santa Ana cuenta con el acompañamiento de un capellán que acompaña a los ancianos con eucaristías y demás servicios vinculados a la fe católica (confesiones, consagraciones especiales, comuniones).

La espiritualidad ha sido toda la vida lo católico y me gusta mucho. (AM 5)

Para mí la espiritualidad es todo. Es la iglesia completa con el papa los obispos con Jesús con María con todo lo que conlleva a la iglesia (AM 6)

Esta relación que se establece entre el individuo y el culto católico, empero, trasciende la

celebración de ritos para convertirse en escenarios y pre-textos (en el sentido de algo que antecede a un constructo comunicativo) para convivir con sus semejantes. Es una prótesis de la manera como el ser humano se puede comunicar con su contexto, consigo mismo. Esta comunión (es decir, esta vinculación con el otro en comunidad, esta búsqueda de interacciones con los semejantes y consigo mismo) se erige como un acto que construye comunidad a partir de intereses comunes (en este caso, la dimensión espiritual que comparten los adultos mayores, que es un común denominador por la idiosincrasia cultural ya señalada y que es común en la región).

Para mí la espiritualidad es en cierta forma, la fuerza activa de Dios con Espíritu es tener buen conocimiento para comunicarte con las demás personas espiritualmente (AM 7)

Además de la vinculación litúrgica a partir de ritos que se conmemoran en función de los ámbitos comunes que relaciona a los adultos mayores con la figura de un Creador, la dimensión espiritual también es entendida como una posibilidad de encontrar en el interior la serenidad que no se logra en los ámbitos externos y que repercuten en enfermedades y dificultades de corte mental o estados anímicos relacionados, como la ansiedad y la depresión. En últimas, la espiritualidad se vincula a la dimensión psicológica. Los adultos mayores, mediante la experiencia, han relacionado la espiritualidad con la posibilidad de tener una armonía y estabilidad emocional o, al menos, como un escudo o una estrategia que les permite vencer las situaciones que los lleva a que su emocionalidad se vea perturbada.

La espiritualidad para mí es un estado de gracia y también de muchos fenómenos, como el estado de que las cosas le hayan salido bien, entonces es estar como contento y también hay muchos estados de depresión que la espiritualidad puede ayudar a diario, también estar muy contento y disfrutando el día y aceptar todos los acontecimientos de la vida. También me llena de orgullo ser partícipe de este programa que habla sobre la espiritualidad. (AM 8)

Una cuarta categoría que posibilita la dimensión espiritual tiene que ver con la búsqueda de motivos para sentirse útil en una sociedad en la que generalmente se ven marginados. A pesar de estar en un espacio cerrado con poca vinculación con los ámbitos sociales (y menos con los laborales y productivos), los adultos mayores encuentran en la espiritualidad una plataforma que los catapulta hacia un mundo paralelo en el aún pueden sentir que sus capacidades pueden servir o que su existencia tiene sentido para otras personas, diferentes a ellos mismos. En otras palabras, la espiritualidad se asocia con la dimensión social, pues los adultos mayores encuentran que es posible mejorar la convivencia con sus semejantes en la medida en que hacen parte de un círculo cerrado llamado Centro de Bienestar. Es la paradoja del ser humano que, mientras más cerrado es su mundo, más sentido tiene para la trascendencia y para la convivencia con los demás

El arte de envejecer y es un arte como todos como saber vivir, cómo cabalgar por los diversos caminos de la vida o en las peripecias las vicisitudes ser práctico, no ser un estorbo en ninguna parte por Dios, ser eficaz ser efectivo, mantener una convivencia agradable con los compañeros de la institución Sagrada Santa Ana Refugio que nos ha cogido tan amablemente (...) esto es una delicia (AM 9)

Una quinta y final dimensión que los adultos mayores ven que se desarrolla a la par de la espiritualidad es la resignificación de la existencia, con una mirada hacia el futuro que si bien es limitada (a partir de la aceptación del ciclo de la vida, la inminencia de la muerte y la reconfiguración de la existencia), también posibilita una evaluación de lo vivido en términos de agradecimiento, de balance positivo, de madurez. En últimas, la espiritualidad propicia que el ser humano se erija en su condición de mortal, pero también en su capacidad de evaluar su existencia y mirar en retrospectiva la manera como su cotidianidad le permitió llegar a un estado mejor.

Acá vivimos muy bien y yo creo que una de las mejores y agradables prácticas de la vida es ser agradecido, entender que aquí ya no estamos en una guardería, ni en un colegio, ni en primaria, ni en Secundaria, ni en la universidad mucho menos, aquí estamos despidiéndonos de la vida, pero con dignidad con carácter, con absoluta franqueza, amistad y lealtad con los compañeros (AM 10)

En resumen, los adultos mayores valoran la manera como la dimensión espiritual no solo tiene que ver con la consabida vinculación a rituales y ceremonias que le posibilitan tener un contacto con la divinidad, sino que también sirve para que su comunicación con sus semejantes le permitan ser un individuo consciente de su rol social, de su existencia que aún tiene un sentido pragmático en la medida en que es significativo para los demás. Asimismo, la dimensión espiritual está directamente relacionada con la posibilidad de fortalecer su carácter ante la adversidad, tal tabla de salvación que lo puede rescatar cuando los estados anímicos no son los mejores y que fortalecen su visión de la existencia en la medida en que le confirman la consciencia de ser un ente mortal, pero que se diferencia de los demás seres de la creación en la medida en que puede examinar y evaluar su paso por la tierra como una experiencia que lo llevó a ser un mejor ser humano, alguien que pasó de un estado de inferioridad a un estado en el que sus capacidades se pudieron desarrollar al máximo.

Conclusiones

Las estrategias educomunicativas son herramientas que posibilitan la participación del adulto mayor, puesto que promueven el diálogo, la comunicación horizontal y el intercambio de ideas. Además, concibe el aprendizaje como un proceso creativo y colaborati-

vo que se adapta a la forma de aprender de cada individuo, permitiendo su interacción y reflexión a partir de las vivencias compartidas de los participantes. La educomunicación es un elemento de transformación social y de educación que potencia las habilidades comunicativas de los actores sociales, dado que facilita llevar de manera didáctica un mensaje para crear mejores prácticas, implicando un proceso de construcción compartida.

Por consiguiente, se hace evidente que la participación de los adultos mayores influye en su proceso de envejecimiento y calidad de vida. Aspectos como el bienestar físico, la salud mental y la dimensión espiritual, hacen parte de la etapa de la vejez, vivirlos y entenderlos a partir de un proceso creativo en conjunto desde el conocimiento generado por los mismos adultos, posibilita su interacción a partir de procesos comunicativos, que les permite relacionarse de manera constante y empoderarse de su proceso de envejecimiento. Llegar a la vejez es el resultado de una vida llena de experiencias, aprendizajes y de crecimiento personal, es vital comprender la importancia de disfrutar esta etapa y vivirla de manera saludable, radicando la importancia en el reconocimiento y la valoración de la vejez como una oportunidad de desarrollo personal y contribución social.

En conclusión, a partir de su producción colectiva, el podcast se considera como una práctica educomunicativa significativa, debido a que es un mecanismo de socialización y desarrollo social, que permitió la intervención partiendo de que el adulto mayor pueda comunicarse con su entorno. Al hacer parte de estas estrategias educomunicativas el adulto se siente parte esencial de la sociedad y que desde sus conocimientos aún puede seguir aportando de manera importante a la comunidad. No obstante, se necesita profundizar en estrategias educomunicativas que les permita a las personas de la tercera edad fomentar su participación e inclusión social. De ahí como sociedad, visualizar la importancia de garantizar el acceso del adulto mayor a espacios para su participación y para el aprendizaje continuo, desde las experiencias compartidas, mejorando su calidad de vida y facilitando su integración en la sociedad.

Referencias

- Aguaded, I., & Martín-Pena, D. (2013). Educomunicación y radios universitarias: Panorama internacional y perspectivas futuras. Chasqui. Revista Latinoamericana de Comunicación, (124), 63-70.
- Argudo Ruiz, N. (2020). La educomunicación como estrategia de vinculación y desarrollo en los procesos de intervención del Trabajo Social en la Comuna "San Luis de Ambue-la" de la Parroquia de Perucho. Quito: UCE. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21344>
- Barbas Coslado, Á., (2012). Educomunicación: desarrollo, enfoques y desafíos en un mundo interconectado. Foro de Educación, 10(14), 157-175.
- Bruna, M., Reinoso, Z., San Martín, R. (2014). El abandono una problemática en el adulto mayor. Recuperado de https://issuu.com/fernandosalazar14/docs/abandono_una_problematika_en_el_adu
- Caldeiro Pedreira, M.; Torres-Toukoumidis, A., Romero-Rodríguez, L. M. y Aguaded, I. (2019). Noción de la educomunicación en las organizaciones intergubernamentales. [The notion of the educommunication in intergovernmental organizations]. Vi-

- vat Academia. Revista de Comunicación, 148, 23-40. DOI: <http://doi.org/10.15178/va.2019.148.23-40> Recuperado de <http://www.vivatacademia.net/index.php/vivat-article/view/1127>
- Calderón, M. (2021) Educomunicación como medio de cambio social en el cuidado del adulto mayor. Tesis (Comunicación), Universidad San Francisco de Quito, Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas ; Quito, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/11446>
- Castro, E. (2011). El paradigma latinoamericano de la Educomunicación: El campo para la intervención social. *Metacomunicación*, 1, 117-128
- Culqui, L. (2017). La educomunicación y su impacto en la audiencia de radio la voz del santuario en el cantón baños de Agua Santa. Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25680/1/FJCS-CS-473.pdf>
- Erikson E. El ciclo vital completado. Barcelona: Paidós; 2000, pp. 66-71.
- Gaviria David, J. D. (2020). Proceso de educomunicación para adultos mayores en los trámites digitales de autorizaciones en EPS Sura sede: Comfama Aranjuez. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO. Recuperado de <https://hdl.handle.net/10656/15131>
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Gill: Interamericana editores, S.A. DE C.V. México.
- Hleap B., J. (2013). Diez lecciones aprendidas en cuatro décadas de educomunicación en América Latina. *Nexus*, (14). <https://doi.org/10.25100/nc.v0i14.752>
- Loaiza, E. y Velásquez, A. (2022). Tercera edad y nuevas tecnologías - Caso de estudio: Loja, Ecuador. *Memorias de la Décima Novena Conferencia Iberoamericana en Sistemas, Cibernética e Informática*, 11(14), 118-123. https://www.researchgate.net/publication/351246021_Tercera_edad_y_nuevas_tecnologias_-Caso_de_estudio_Loja_Ecuador
- Martín-Pena, D., & Aguaded, I. (2016). La radio universitaria en España: comunicación alternativa de servicio público para la formación. *Comunicación y Sociedad*, (25), 237-265.
- Núñez, N. J. (2021). Comunicación participativa, como herramienta para la construcción de una estrategia educomunicativa en la cultura del reciclaje del barrio Yuldaima comuna 12 de la ciudad de Ibagué. [Diplomado de profundización para grado]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/39123>
- Ponce, C. (2019). Iniciación a los fundamentos teóricos para la educomunicación en la radio universitaria, en Miguel Hernández *Communication Journal*, nº10 (1), pp. 183 a 197. Universidad Miguel Hernández, UMH (Elche-Alicante). Recuperado de DOI: <http://dx.doi.org/10.21134/mhcv.v10i0.269>
- Rodero, E. (2021). Educar a través de la radio. *Signo Y Pensamiento*, 27(52), 97-109. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/signoypensamiento/article/view/4581>
- Restrepo Gómez, B., (2004). La investigación-acción educativa y la construcción de saber pedagógico. *Educación y Educadores*, (7), 45-55.
- Oliveira Soares, I. D., (2009). Caminos de la educomunicación: utopías, confrontaciones, reconocimientos. *Nómadas (Col)*, (30), 194-207.

- Sepúlveda-Loyola, Walter, Dos Santos Lopes, Rosielma, Tricanico Maciel, Renata Pires, & Suziane Probst, Vanessa. (2020). Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 341-349. <https://doi.org/10.17843/rp-mesp.2020.372.4518>
- Toaquiza Meneses, A. (2020). El Trabajo Social y su intervención en los problemas sociales a través de la educamunicación, en la parroquia Santa Catalina de Salinas, septiembre 2018- febrero 2019. Quito: UCE. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21314>
- Williamson, G. y Segal, O. (2019) Voz de los que no que no tienen voz: Educomunicación en una Radio Comunitaria de Chile. *Revista académica Augusto Guzzo. Educommunication and the Aging Process: Radio Podcasts to Strengthen the Bio-Psycho-Social and Spiritual Dimensions of Older Adults. Case Study: Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana (Rionegro, Antioquia)*

Abstract: This article explores the collective production of podcasts as an educommunicative strategy to strengthen the biological, psychological, social, and spiritual dimensions of older adults, fostering their participation and social inclusion at the Centro de Bienestar del Anciano Santa Ana (Rionegro, Antioquia). A qualitative approach was used, employing the Educational Action Research (EAR) method with an exploratory-descriptive scope. The strategy was developed in three phases: systematic literature review, design of the educommunicative proposal, and its implementation through radio workshops. A non-probabilistic sample of older adults participated actively in the creation of a radio series titled *El arte de envejecer*. Instruments included participant observation, in-depth interviews, focus groups, and analysis matrices. The research enabled older adults to improve their communication skills, strengthen self-esteem, and share meaningful experiences. The podcasts addressed three thematic axes: physical well-being, mental health, and spiritual dimension. A positive impact was observed on participants' perception of aging, social integration, and sense of usefulness. Participation in radio production strengthened their sense of belonging, autonomy, and quality of life. The study highlights the need to expand such strategies to ensure continuous learning and meaningful participation for this population.

Keywords: Educommunication, older adults, mental health, physical well-being, spiritual dimension, inclusion, podcast.

Educomunicação e processo de envelhecimento: podcasts radiofônicos para fortalecer as dimensões bio-psico-sociais e espirituais da população idosa. Caso Centro de Bem-Estar do Ancião Santa Ana (Rionegro, Antioquia)

Resumo: O artigo explora a produção coletiva de podcasts como estratégia educacional para fortalecer as dimensões biológica, psicológica, social e espiritual de pessoas idosas, promovendo sua participação e inclusão social no Centro de Bem-Estar do Ancião Santa Ana (Rionegro, Antioquia). Utilizou-se uma abordagem qualitativa com método de Pesquisa-Ação Educativa (PAE) e alcance exploratório-descritivo. A estratégia foi desenvolvida em três fases: revisão sistemática da literatura, elaboração da proposta educacional e sua implementação por meio de oficinas radiofônicas. Trabalhou-se com uma amostra não probabilística de idosos, que participaram ativamente da criação de uma série radiofônica intitulada A arte de envelhecer. Utilizaram-se instrumentos como observação participante, entrevistas em profundidade, grupos focais e matrizes de análise. A pesquisa permitiu que os idosos aprimorassem suas habilidades comunicativas, fortalecessem a autoestima e compartilhassem experiências significativas. Os podcasts abordaram três eixos temáticos: bem-estar físico, saúde mental e dimensão espiritual. Evidenciou-se um impacto positivo na percepção do envelhecimento, na integração social e no sentimento de utilidade dos participantes. A participação na produção radiofônica fortaleceu o senso de pertencimento, autonomia e qualidade de vida. Ressalta-se a necessidade de ampliar esse tipo de estratégia para garantir espaços de aprendizagem contínua e participação significativa para essa população.

Palavras-chave: Educomunicação, pessoa idosa, saúde mental, bem-estar físico, dimensão espiritual, inclusão, podcast.
