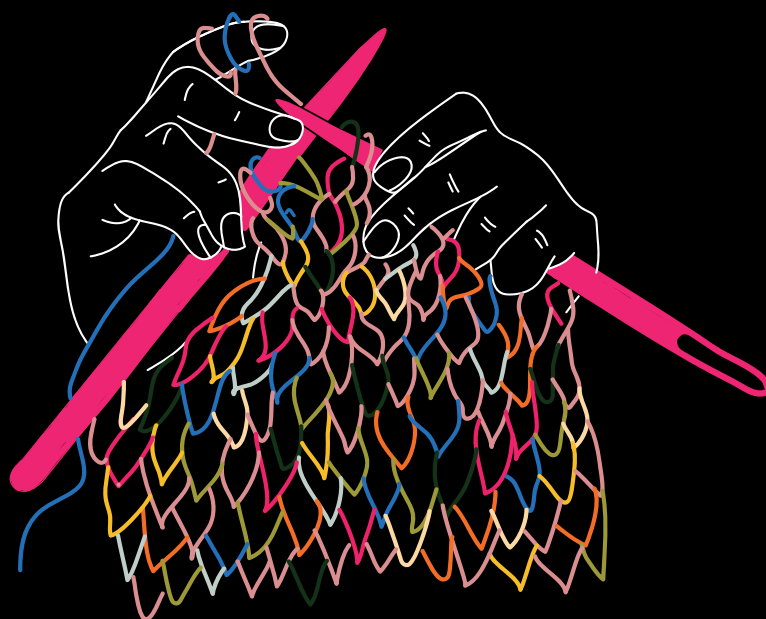


RUTA METODOLÓGICA

Para la activación de espacios de tejido
para la promoción de la salud mental de
personas mayores



Chisme cadeneta, punto.

“Historias tejidas por personas mayores que se reúnen
a tejer en el Club de las Arañitas”

**Ruta Metodológica derivada del Trabajo de Grado en modalidad (Pasantía)
para obtener el Título de Magister en Salud Mental Comunitaria
2024- 2025.**

**Universidad El Bosque- Facultad de Enfermería- Maestría Salud
Mental Comunitaria.**

Dra. Beatriz Arias López. Directora de Trabajo de Grado.

**Secretaría Distrital de Integración Social- Equipo de Planeación-
Prestación de Servicios Sociales- Subdirección para la Vejez-
Servicio Centro Día- Casa de la Sabiduría Caminos de Vida**

Alba Luz Martínez Salazar

Bogotá, 2025.

CONTENIDO:

1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1. Justificación.....	4
1.2. Orientación Conceptual.....	7
2. Objetivos de la Ruta Metodológica.....	8
3. Participantes.....	9
3.1. Enfoque Metodológico Participativo.....	10
3.2. Estrategias y Actividades.....	12
4. FASES.....	13
4.1. Fase 1: VINCULACIÓN Y DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO. Espacio de escucha y exploración de Intereses.....	13
4.2. Fase 2: CREACIÓN COLECTIVA Y DESARROLLO DE HABILIDADES.....	15
4.3. Fase 3: REFLEXIÓN Y BIENESTAR EMOCIONAL.....	16
4.4. Fase 4: SOCIALIZACIÓN Y CIERRE.....	17
5. Recursos Necesarios.....	18
6. Evaluación y Seguimiento.....	19
7. Referencias Bibliográficas.....	23



Ruta metodológica para la activación de espacios de tejido para la promoción de la salud mental de personas mayores

INTRODUCCIÓN

Esta ruta metodológica se presenta como una propuesta flexible y abierta, concebida para servir como una bitácora de referencia para otras experiencias relacionadas con prácticas comunitarias y sociales. Basada en una iniciativa institucional, la metodología incorpora adecuaciones culturales y biográficas que han surgido de las reflexiones de las propias participantes, enriqueciendo la narrativa con sus perspectivas y vivencias. Más allá de ser un proceso rígido, se transforma en un modelo adaptable capaz de inspirar a otros espacios con necesidades y contextos similares.

El aprendizaje se deriva de la experiencia institucional iniciada en el Centro Día - Casa de la Sabiduría Caminos de Vida que inició en el año 2022. La propuesta que se presenta a continuación transita del enfoque institucional inicial de emprendedurismo funcionalista e instrumental hacia una perspectiva centrada en la salud mental colectiva y el poder emancipador de las prácticas comunitarias. Este cambio de prioridades busca posicionar el tejido y las dinámicas grupales en sus aportes a procesos integrales que colocan a los sujetos en el centro, reconociéndolos como agentes activos de su propio bienestar.

Con este enfoque integral, la propuesta marca un camino hacia la construcción de salud mental colectiva, en donde las prácticas textiles no solo promueven autonomía, sino también la consolidación de redes solidarias y de empoderamiento comunitario.

1.1 Justificación

La importancia de la activación de espacios de tejido para la promoción de la salud mental de las personas mayores descansa en la validación y legitimidad práctica del hacer textil en la vida de dichas personas desde distintas aproximaciones.

En primer lugar, el tejido es una práctica que promueve procesos internos de autorreflexión, creatividad y conexión emocional a través de la activación de procesos evocativos y de memoria. Estas remembranzas no solo refuerzan la memoria episódica al recordar eventos específicos, como aquellos vividos con sus madres y abuelas, sino que también activan la memoria afectiva al recordar sensaciones, olores o emociones asociadas a esas experiencias. El proceso de conexión con el pasado les otorga un significado renovado a sus historias de vida, ayudándoles a fortalecer su identidad y encontrar un propósito en el presente.

En segundo lugar, la práctica textil estimula habilidades cognitivas clave, como la atención, la resolución de problemas y la memoria de trabajo. Al tejer, deben recordar instrucciones, adaptarse a nuevos diseños y repetir procedimientos de manera autónoma, lo que refuerza su capacidad de aprendizaje y memorización. Este entrenamiento constante contribuye a mantener la mente activa, retrasando potencialmente el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento. Tejer despierta la creatividad y fomenta la imaginación. Al trabajar con diferentes colores, materiales y patrones, las tejedoras exploran nuevas ideas y buscan continuamente mejorar sus proyectos. Esta actividad creativa no solo les brinda satisfacción personal, sino que también fortalece la plasticidad cerebral, contribuyendo al desarrollo de nuevas conexiones neuronales.

En tercer lugar, la práctica de "desbaratar y volver a empezar" tiene un profundo simbolismo en la vida de las tejedoras. Este acto refleja la capacidad de enfrentarse a adversidades, reinterpretarlas y superarlas. Por ejemplo, muchas asocian este proceso con su vida diaria, donde enfrentan situaciones difíciles, pero encuentran fortaleza para seguir adelante. El ejercicio les ayuda a gestionar situaciones como el duelo, la soledad o el síndrome de nido vacío.

Igualmente, al completar sus proyectos, experimentan una sensación de logro que refuerza su autoestima y su capacidad para afrontar retos. El acto repetitivo y rítmico del tejido tiene efectos similares a los de la meditación permitiendo la reducción del estrés y la ansiedad y el logro de calma y relajación. Las tejedoras reportan que, en días difíciles, el tejido se convierte en un refugio emocional donde pueden desconectarse de pensamientos negativos y concentrarse en una actividad gratificante. Al concluir un proyecto, las tejedoras experimentan una profunda satisfacción al ver materializado el resultado de su esfuerzo. Esta experiencia contribuye al fortalecimiento de su autoestima, ya que les recuerda su capacidad para aprender, crear y

completar tareas. Este reconocimiento, tanto personal como por parte de sus compañeras y familiares, refuerza su sentido de valor y propósito, aspectos esenciales para el bienestar emocional. Al concentrarse en patrones y técnicas, las tejedoras también experimentan una mejora en la motricidad fina y la atención plena, ayudando a mitigar los efectos de diagnósticos como la depresión y el Alzheimer en fases tempranas.

Socialmente, el tejido es un catalizador de vínculos solidarios y redes de apoyo, donde las participantes comparten no solo técnicas, sino también historias de vida, emociones y desafíos cotidianos. La creación de un espacio de camaradería, lleno de risas, música y afecto, transforma el club de tejedoras en un refugio frente a la soledad y el aislamiento que enfrentan muchas mujeres mayores. Este entorno fomenta un sentido renovado de pertenencia y valor personal, reafirmando la importancia de su contribución tanto dentro del grupo como en sus entornos familiares y comunitarios. Estas dinámicas fortalecen los procesos de cuidado mutuo, donde las participantes se convierten en un soporte emocional unas para otras, compartiendo aprendizajes y desarrollando relaciones significativas que trascienden el espacio del tejido.

Culturalmente, los haceres textiles representan un puente entre generaciones, preservando y resignificando tradiciones que conectan a las tejedoras con sus raíces y les permiten dejar un legado tangible para el futuro. Cada prenda creada no solo porta historias, sueños y emociones, sino que también simboliza la continuidad y la adaptación frente a los desafíos del envejecimiento. Esta práctica también se alinea con el concepto de envejecimiento activo de la OMS, al promover la participación, el aprendizaje continuo y la seguridad emocional, factores clave para mejorar la calidad de vida. Al descubrir nuevas técnicas, experimentar con materiales y enseñar a sus pares, las tejedoras transforman su aprendizaje en un proceso de empoderamiento y reafirmación de sus capacidades.

En este contexto, los haceres textiles son mucho más que una actividad; son un acto de resistencia frente a las adversidades socioeconómicas, de género y de salud que han marcado las trayectorias de estas mujeres. A través del tejido, las participantes resignifican su vejez, encontrando motivaciones para seguir adelante, generando vínculos positivos y construyendo una narrativa colectiva que afirma su valía, su capacidad de aprendizaje y su lugar en la sociedad. Este impacto multidimensional convierte al tejido en una práctica esencial para el envejecimiento

integral y digno, sirviendo de modelo inspirador para replicar en otros contextos.

1.2 Orientación conceptual

Desde la perspectiva de la salud mental colectiva, los haceres textiles emergen como una práctica transformadora que integra el bienestar emocional, social y cultural en el contexto del envejecimiento. En el caso de las personas mayores tejedoras, el tejido trasciende su naturaleza textil para convertirse en un instrumento poderoso de sanación, reconstrucción emocional y resignificación de la vida. Este enfoque se alinea con el reconocimiento de la salud mental como un proceso colectivo, relacional y contextual, en el que convergen las narrativas personales, los vínculos comunitarios y el acto creativo.

La salud mental colectiva resalta el valor del cuidado mutuo. El tejido fomenta dinámicas de hetero cuidado, creando redes de apoyo basadas en la empatía y el respeto mutuo. Este entorno solidario permite que las participantes se cuiden entre sí, promoviendo un bienestar colectivo que se refleja en una mayor seguridad emocional y fortalecimiento de sus relaciones sociales. El enfoque de salud mental colectiva considera el sufrimiento y la resistencia como fuerzas complementarias que pueden transformar los espacios sociales y vitales. En el caso de las tejedoras, compartir sus historias de vida mientras tejen no solo fomenta la cohesión grupal, sino que también les permite resignificar sus experiencias. Este proceso de sanación colectiva transforma las experiencias de sufrimiento en actos de creación y diálogo, donde el tejido actúa como un canal para la memoria, la creatividad y la conexión emocional. Los encuentros de tejido funcionan como entornos protectores frente a la soledad, el aislamiento o el estrés asociado a los roles de cuidado que muchas veces asumen las personas mayores. Estos espacios no solo ofrecen una distracción terapéutica, sino también una oportunidad para fortalecer habilidades socioemocionales, descubrir nuevas formas de liderar y redescubrirse en roles diversos como abuela, amiga y compañera.

Culturalmente, el tejido en el envejecimiento representa un acto de resistencia frente al edadismo y las adversidades acumuladas a lo largo de la vida. Más allá de ser una actividad manual, encarna un medio para construir un sentido renovado de propósito, conectarse con las tradiciones y legados familiares, y afirmar el valor de la vejez como una etapa de aprendizaje continuo y



contribución social. El tejido, como lo mencionan Mena y Copete (2019), se entrelaza con otras prácticas como la poesía, los cantos y los encuentros culinarios, convirtiéndose en un acto colectivo que exorciza el dolor y armoniza las relaciones con el entorno y los demás. Esta propuesta es una afirmación del poder de lo colectivo para resignificar el pasado, fortalecer la identidad y construir un futuro más esperanzador para las personas mayores.

2. Objetivos de la Ruta Metodológica

General:

- Promover la salud mental de personas mayores a través de las prácticas textiles.

Específicos:

- Facilitar espacios terapéuticos grupales a través de las prácticas textiles, donde las participantes puedan compartir sus emociones superando vivencias difíciles
- Incentivar la participación comunitaria y la consolidación de redes de apoyo que fortalezcan los vínculos sociales y minimicen el aislamiento.
- Revalorizar el sufrimiento como un componente que puede impulsar la creación y el empoderamiento personal y colectivo
- Construir redes solidarias donde el cuidado mutuo fomente un bienestar colectivo basado en la empatía, el respeto y la reciprocidad.

3. Participantes

Con el objetivo de desarrollar un espacio participativo y significativo para personas mayores, es fundamental realizar previamente una identificación detallada de las habilidades, intereses y necesidades especiales de los potenciales participantes. Este proceso permitirá conformar un grupo equilibrado que favorezca la inclusión, la interacción y el adecuado desarrollo de las actividades programadas.

El grupo estará conformado por un número de participantes que deberá oscilar entre veinticinco (25) y treinta (30) personas mayores. Se considera indispensable que los asistentes cuenten con las ayudas técnicas mínimas necesarias para facilitar su participación en la actividad, tales como gafas, audífonos u otros dispositivos de apoyo personal, según las necesidades individuales.

La participación está abierta a hombres y mujeres sin distinción de género, promoviendo así la equidad e inclusión. Del mismo modo, la existencia de condiciones médicas preexistentes, tanto de origen orgánico como mental, no será un impedimento para el ingreso al grupo, siempre que estas no representen un riesgo para la seguridad personal o colectiva durante el desarrollo de las sesiones.

La duración mínima establecida para cada encuentro será de dos (2) horas, con posibilidad de extenderse hasta un máximo de cuatro (4) horas, de acuerdo con la dinámica del día y la actividad a realizar. Para ello, se requiere un espacio físico amplio, con adecuada ventilación e iluminación natural o artificial, que cuente con las condiciones mínimas de seguridad y confort. Este espacio deberá estar dotado de mesas, sillas y, en caso necesario, de un sistema de sonido (bafle) que facilite la comunicación durante la jornada.

Los materiales básicos requeridos para el desarrollo de la actividad incluyen agujas de crochet, lanas de diversos colores, tijeras y tambores universales. Como complemento opcional, se podrán utilizar agujas tunecinas, permitiendo así una mayor diversidad en las técnicas a desarrollar y fomentando la creatividad, la concentración y la motricidad fina entre los participantes.

3.1 Enfoque Metodológico Participativo

La metodología propuesta en los espacios de tejido combina elementos de la educación experiencial, la educación popular y el diálogo de saberes en combinación con las prácticas artísticas o expresivas, específicamente textiles, para desarrollar una aproximación inclusiva e integradora.

En consonancia, parte de considerar a las mujeres mayores como co-constructoras de estos, aportando no solo sus habilidades, sino también sus historias, emociones y tradiciones, lo que enriquece el proceso colectivo. De esta manera, el método participativo incorpora las reflexiones

y narrativas de las tejedoras para fomentar el aprendizaje significativo, ya que parte de la experiencia concreta y se profundiza a través de la reflexión y la acción (Kolb ,1984).

La combinación de la educación popular y las prácticas artísticas como metodología representa una propuesta transformadora para la promoción del aprendizaje colectivo, la participación y la construcción de significados en contextos sociales diversos. Este enfoque, inspirado en los principios de autores como Paulo Freire (2002), pone a las tejedoras en el centro del proceso educativo como un sujeto activo, capaz de analizar críticamente su realidad, transformarla y resignificarla mediante el diálogo y la creatividad.

La educación popular se basa en una metodología dialógica donde el conocimiento no se imparte unilateralmente, sino que se construye colectivamente. Freire señala que la educación debe ser una herramienta para la emancipación social, permitiendo a las personas cuestionar las estructuras de opresión y reconocer su potencial transformador. En este marco, las estrategias pedagógicas priorizan las experiencias y saberes de las comunidades, integrando prácticas que favorecen la equidad, la inclusión y la valoración de las culturas locales.

En la práctica, estas estrategias permiten generar espacios de aprendizaje donde los participantes comparten sus historias, reflexionan sobre su contexto social y producen conocimientos relevantes para sus vidas. En este sentido, la educación popular no solo busca transmitir contenidos, sino también fomentar una conciencia crítica que motive a las personas a convertirse en agentes activos de cambio en sus comunidades.

Las prácticas artísticas, en particular aquellas relacionadas con las artes manuales y textiles, son una extensión natural de la educación popular, pues comparten su enfoque participativo y centrado en la experiencia vivida. El arte actúa como un vehículo para la autoexpresión, la sanación y la construcción de identidad. Según Bello y Aranguren (2020), el acto creativo facilita procesos de introspección y conexión emocional, ofreciendo un espacio donde las personas pueden explorar sus emociones, resignificar traumas y comunicar sus historias de manera simbólica.

El uso del arte como estrategia pedagógica potencia la creatividad y fomenta el aprendizaje experiencial, un modelo planteado por Kolb (1984), donde las personas aprenden a través de la

acción, la reflexión y la conceptualización de sus vivencias. En el contexto de las prácticas artísticas, como el tejido o el bordado, los participantes pueden desarrollar no solo habilidades técnicas, sino también un sentido de logro y empoderamiento, fortaleciendo su autoestima y capacidad para enfrentar desafíos.

La unión de la educación popular y las prácticas artísticas crea una metodología que transforma los procesos de aprendizaje en experiencias significativas. Esta integración se basa en los principios de diálogo horizontal en donde los facilitadores actúan como mediadores, reconociendo y valorando los saberes previos de los participantes, mientras que las prácticas artísticas se convierten en un lenguaje común para compartir ideas y emociones. La educación popular fomenta una visión crítica del envejecimiento, posicionándolo como una etapa de aprendizaje continuo y contribución activa, contribuyendo además a la reivindicación cultural en contextos de diversidad y vulnerabilidad.

Para ello es necesario la adaptación de las actividades a las capacidades y necesidades del grupo de personas mayores, en un enfoque inclusivo que permita generar un espacio donde cada participante puede contribuir desde sus fortalezas y avanzar a su propio ritmo, garantizando así una experiencia enriquecedora y significativa. Esto implica responder a las necesidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de las participantes. La implementación de tareas accesibles y flexibles, como la enseñanza de técnicas textiles paso a paso y el acompañamiento constante, busca superar barreras como la falta de experiencia previa, las diferencias en el nivel educativo e incluso las limitaciones de salud, como la hipoacusia o los problemas de visión. Esta adaptabilidad busca que el aprendizaje continuo y la participación sean posibles en todas las etapas de la vida, reforzando la idea de que la vejez no es una barrera para adquirir nuevas habilidades y vivir con propósito. La planificación de actividades personalizadas considera las distintas condiciones físicas y emocionales del grupo. Tareas como trabajar con patrones simples, utilizar materiales que sean fáciles de manipular y establecer pausas para evitar el agotamiento son fundamentales para garantizar la comodidad y la participación de todas las tejedoras. Igualmente, la incorporación de momentos de socialización y de expresión emocional, como compartir historias personales durante las sesiones, facilita un entorno de confianza y pertenencia.

En cuanto al impacto cultural, estas actividades deben honrar y preservar las tradiciones textiles de las participantes, integrando sus saberes y promoviendo la continuidad intergeneracional de estos legados y su posicionamiento como guardianas de un patrimonio intangible.

De allí la importancia de considerar el valor del diálogo de saberes como una herramienta poderosa para fomentar el aprendizaje colectivo y la inclusión. Esta perspectiva ha demostrado ser especialmente adecuada, ya que coloca en el centro del proceso a las participantes, valorando su experiencia, historia y habilidades como un recurso imprescindible para enriquecer las dinámicas grupales. El diálogo de saberes parte del principio de horizontalidad, promoviendo la igualdad en la interacción entre los distintos tipos de conocimiento: académico, práctico, cultural y emocional. Según Freire (2002), este enfoque rompe con las relaciones jerárquicas tradicionales, permitiendo que los participantes sean sujetos activos en la construcción del aprendizaje, valorando su aporte. Las participantes no solo aprenden nuevas técnicas, sino que también enseñan a sus compañeras, compartiendo su propia forma de abordar el tejido y sus significados. La intención es preservar tradiciones culturales relacionadas con el tejido y posicionar la identidad cultural del grupo.

3.2 Estrategias y Actividades

La propuesta corresponde a un espacio formativo y participativo de carácter temporal, diseñado para ser desarrollado durante un periodo de seis meses. Está dirigido a personas mayores, organizadas en grupos de hasta cuarenta participantes, quienes asistirán a encuentros semanales con una duración estimada entre dos a cuatro horas por sesión. El propósito central del programa será fomentar el bienestar integral, la expresión creativa y el fortalecimiento de vínculos sociales mediante actividades textiles y metodologías participativas. Para ello, se plantea una estructura en cuatro fases articuladas entre sí: Fase 1: Vinculación y Diagnóstico Participativo orientada a la creación de un ambiente seguro y al reconocimiento de intereses y habilidades; Fase 2: Creación Colectiva y Desarrollo de Habilidades, enfocada en el aprendizaje técnico, la colaboración y la producción creativa; Fase 3: Reflexión y Bienestar Emocional, que promueve espacios de diálogo y cuidado desde la experiencia compartida; y finalmente, la Fase 4: Socialización y Cierre, destinada a la visibilización de los procesos y logros, así como a la celebración del camino recorrido. Esta secuencia metodológica permite un acompañamiento



sensible y progresivo, adaptado a las capacidades, expectativas y trayectorias de las personas mayores participantes.

4. FASES

4.1 Fase 1: VINCULACIÓN Y DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO.

Espacio de escucha y exploración de intereses

El espacio de escucha y exploración de intereses es una fase clave dentro del marco metodológico participativo, orientado a crear un ambiente inclusivo y reflexivo donde las personas mayores puedan compartir sus necesidades, preferencias y motivaciones. Este espacio combina técnicas de diálogo abierto, dinámicas grupales y ejercicios de introspección, con el objetivo de fomentar la construcción colectiva de experiencias significativas y personalizadas. Se prevé una duración de máximo 4 semanas.

El primer paso busca establecer un ambiente seguro y de respeto mutuo. Para ello, se proponen ejercicios de presentación y socialización, permitiendo que cada participante comparta aspectos de su vida cotidiana y su relación con el programa institucional. La escucha activa es fundamental para reforzar las expresiones individuales y grupales. En este encuadre se acuerdan compromisos logísticos como horarios, duración, etc.

En segundo lugar, se realizan dinámicas de exploración de intereses, motivaciones y expectativas de las tejedoras a través de conversaciones abiertas sobre experiencias con el tejido, lo que les gustaría aprender o compartir, y actividades prácticas como la muestra de técnicas ya conocidas. El uso de preguntas abiertas es clave para incentivar el diálogo y la reflexión, como “¿Qué significa para ti el tejido?” o “¿Qué aspectos te gustaría explorar más en estas sesiones?”. Estas preguntas ayudan a identificar intereses diversos, desde el desarrollo técnico hasta el aprendizaje intergeneracional.

Se invita a las personas a relatar historias asociadas a sus experiencias previas con el tejido, como momentos familiares o tradicionales, esto acompañado de música de su preferencia lo que los llevaba a evocar recuerdos y hablar de manera más fluida sobre sus vivencias. Estas narrativas sirven para conectar sus intereses actuales con sus raíces culturales, fortaleciendo el sentido de pertenencia y motivación dentro del grupo.

La vinculación y el diagnóstico participativo debe conducir también a la evaluación de habilidades previas y la gestión participativa.

En cuanto a la evaluación de habilidades previas se deben identificar las capacidades técnicas, físicas, cognitivas y emocionales del grupo a través de dinámicas prácticas de demostración donde se invite a las personas a compartir técnicas y habilidades que practican y conocen, para visualizar el nivel de destreza y experiencia individual.

La gestión participativa por su parte promueve la co-creación y el liderazgo dentro del grupo. Las actividades incluyen la asignación de roles de liderazgo para personas con más experiencia invitándolas a asumir roles de profesoras y mentoras en la enseñanza de las distintas técnicas textiles. Igualmente, esta cogestión invita al diseño colectivo de actividades, el diseño de las sesiones, sugiriendo nuevas técnicas, objetivos y temáticas para las prácticas textiles. Este diseño se ajusta de forma flexible a los intereses emergentes, así como a las capacidades físicas, cognitivas y emocionales de cada participante. Por ejemplo, priorizar el aprendizaje de técnicas sencillas para aquellas con dificultades físicas y apoyo constante para quienes no cuentan con experiencia. El monitoreo participativo hace parte de la gestión participativa en la medida en que las actividades deben ajustarse en función de la valoración del proceso por parte de las participantes.

4.2 Fase 2: CREACIÓN COLECTIVA Y DESARROLLO DE HABILIDADES

El proceso de vinculación y diagnóstico participativo se continua con la planificación de la creación colectiva, el trabajo asociativo, los proyectos individuales y colectivos, la incorporación de narrativas personales y el posicionamiento social en redes de economía solidaria. Esta fase ocupa más o menos 16 semanas.

La Creación Colectiva y Desarrollo de Habilidades parte de la identificación de habilidades previas y exploración de nuevas técnicas. A partir de esta información se planean los talleres con técnicas básicas y avanzadas y la exploración de materiales y diseños diversos.

Se promueven proyectos personales donde cada participante tenga la oportunidad de trabajar en piezas textiles individuales (como mochilas, mantas y accesorios) que reflejen su estilo y habilidades y así fomentar el sentido de logro y empoderamiento personal.

Igualmente se deben estimular proyectos grupales de co-creación a través de actividades colaborativas donde las participantes trabajan juntas para crear productos textiles, promoviendo la cooperación y el aprendizaje mutuo.

Estos talleres técnicos se acompañan de espacios de socialización activa dedicados al diálogo, la escucha activa y el intercambio de experiencias, para fomentar la confianza y la empatía entre las tejedoras.

Se invita a las personas a incorporar sus narrativas personales en las piezas textiles. Para ello se promueve compartir sus Historias de vida e integrar estas narrativas en sus diseños, todo esto ayudado por la música en cada sesión, como activadora de la evocación de recuerdos y memorias.

La fase 2 también considera la capacitación en comercialización, para que las tejedoras aprendan estrategias de venta de sus productos, creando redes de economía solidaria y mejorar su autonomía económica. Estas actividades son apoyadas por un docente del área de emprendimiento de la Unidad Operativa.

Se fomenta la participación en ferias y eventos y la exhibición de los productos textiles en espacios comunitarios, para visibilizar sus talentos y establecer conexiones con otros actores locales, como por ejemplo ferias barriales, locales, en actividades como Rendición de Cuentas y presencia con el IPES. Estas actividades ayudan a elevar el perfil de las tejedoras, posicionándolas como agentes creativas y emprendedoras en sus comunidades.

4.3 Fase 3: REFLEXIÓN Y BIENESTAR EMOCIONAL

La tercera fase se centra en la reflexión y el bienestar emocional, mediante actividades y espacios para facilitar la introspección, el fortalecimiento de vínculos afectivos y la exploración de la identidad de las personas mayores tejedoras. Esta etapa aborda dimensiones clave como las emociones, la memoria, las redes de apoyo y la finitud en la vejez, buscando integrar estas

reflexiones en su práctica textil y en su vida cotidiana. La fase 3 se superpone temporalmente con la fase 2, con una duración de aproximadamente 16 semanas.

En primer lugar, la Conversación sobre Emociones y Recuerdos Ligados al Hacer Textil se hace a partir de grupos de discusión en donde las participantes comparten historias personales relacionadas con el tejido, evocando recuerdos de su infancia, momentos familiares o tradiciones culturales heredadas. Durante estas conversaciones, se invita a las tejedoras a expresar las emociones asociadas con sus proyectos textiles.

En segundo lugar, se generan Agendas de Esparcimiento y Ocio Colectivo con el fin de fomentar momentos de alegría y relajación, ofreciendo espacios donde las participantes puedan desconectarse del estrés cotidiano, disfrutar de la música, compartir refrigerios y reírse juntas.

En tercer lugar, se posicionan reflexiones alrededor de los Vínculos Afectivos y Relacionamiento con el Cuerpo/Corporalidad con el fin de hablar sobre el cuidado del cuerpo y la aceptación de los cambios asociados a la edad, la importancia de la motricidad fina y cómo el tejido ayuda a mantener manos activas y ágiles. En un entorno de confianza, las participantes también exploran su relación con su cuerpo desde una perspectiva positiva, reconociendo que actividades como el tejido no solo mejoran sus habilidades manuales, sino también su auto percepción y autoestima.

En forma paralela las dinámicas se centran en el aprendizaje y repetición de patrones, que requieren atención plena, concentración y memorización, para fortalecer las funciones cognitivas de las tejedoras al enfrentarles con pequeños retos que les motivan a seguir aprendiendo. El diseño de las actividades incluye el seguimiento de instrucciones y la solución de problemas relacionados con los errores en sus proyectos, lo cual estimula su capacidad de análisis y adaptabilidad. Cada tejedora debe trabajar en proyectos individuales que, al ser finalizados, se convierten en símbolos de logro y empoderamiento.

En cuarto lugar, se fomenta la integración con redes familiares y vecinales al involucrar a estos actores en actividades comunitarias y eventos textiles. Esto permite fortalecer los lazos entre las tejedoras y sus entornos cercanos y el apoyo mutuo,

Finalmente es importante que, a través de narrativas personales y reflexiones grupales, se discuta alrededor del significado de la vejez y la finitud, incluyendo temas como los cambios físicos, la preparación para el futuro y la importancia de disfrutar del presente.

La fase de reflexión y bienestar emocional consolida un espacio integral donde las tejedoras no solo trabajen en su creatividad y habilidades textiles, sino que también fortalezcan sus emociones, relaciones y perspectiva de vida. Permite conectar sus proyectos con sus historias personales, construir redes de apoyo y resignificar la vejez como una etapa activa y valiosa. El modelo busca posicionar los procesos grupales basados en la escucha, el diálogo y la expresión creativa como esenciales para el bienestar integral de las personas mayores.

4.4 Fase 4: SOCIALIZACIÓN Y CIERRE

La cuarta y última fase del proceso se orienta a la socialización de los resultados y al cierre del proceso mediante actividades que integren al grupo con su entorno comunitario y fomenten la reflexión sobre los aprendizajes y los impactos alcanzados. Esta etapa busca honrar no solo los logros individuales y colectivos, sino también consolidar vínculos con la comunidad y proyectar futuros caminos de desarrollo. Se considera una duración aproximada de 4 semanas.

Para ello se propone la realización de Exposición de Trabajos y Encuentros Comunitarios través de muestras donde las tejedoras presenten sus creaciones textiles al público. Igualmente, la difusión a través de Ferias de Emprendimiento y Redes Digitales. Las ferias serán una plataforma para visibilizar sus habilidades, generar ingresos y establecer conexiones con otros emprendedores de la comunidad, ampliando el alcance y reconocimiento del grupo, lo cual también se incentiva a través de plataformas digitales como Facebook, Instagram y WhatsApp.

Complementariamente debe invitarse a la Reflexión Colectiva sobre el Proceso y sus Impactos a través de preguntas como: “¿Qué significó este proceso para ti?” y “¿Cómo te ha transformado participar en este grupo?”. Estas actividades buscan posicionar el auto reconocimiento de logros.

Finalmente deben hacerse actividades de Documentación y memoria mediante la sistematización de información procedentes de fotografías, relatos y testimonios del grupo, consolidando una memoria colectiva que sirva como legado para futuras iniciativas. Este ejercicio permite visibilizar el proceso como un ejemplo inspirador de transformación comunitaria.



5 Recursos Necesarios

Los recursos necesarios para la implementación de espacios de tejido para la promoción de la salud mental de personas mayores son básicamente:

- Materiales Textiles como hilos, lanas de diferentes colores y texturas, agujas de crochet, tunecinas, telares universales y otros elementos relacionados con las prácticas textiles. Es importante considerar materiales adaptados, fáciles de manipular, considerando las necesidades específicas del grupo, como hilos gruesos para facilitar la visibilidad y agujas ergonómicas para evitar molestias físicas. Estos materiales pueden ser aportados por las mismas participantes como parte de una dinámica colaborativa, o gestionados a través de donaciones solidarias.
- Espacios amplios y seguros que garanticen condiciones de la comodidad como buena iluminación, ventilación y accesibilidad para personas con movilidad reducida.
- Mobiliario: Mesas amplias y sillas cómodas que faciliten el trabajo manual y con versatilidad para fomentar el diálogo y la construcción de vínculos.
- Insumos culturales y gastronómicos: disponibilidad de sonido para reproducir música durante las sesiones, además de disponer de algunos alimentos como gestos de cuidado con las participantes.
- Facilitadores con Experiencia y conocimientos específicos sobre envejecimiento, que promueva una aproximación empática y adaptada a las necesidades emocionales, físicas y sociales del grupo.
- Lideresas en mediación textil: Profesoras con experiencia en técnicas textiles como tejido, bordado y costura, además de habilidades para enseñar estas prácticas de manera gradual y comprensible.

6 Evaluación y Seguimiento

Como parte del enfoque integral de esta propuesta, se plantea la aplicación de instrumentos de evaluación antes y después del proceso (pre y post) con el fin de identificar posibles transformaciones en la percepción de soledad y bienestar emocional de las personas participantes. Para ello, se utilizará la Escala ESTE 2 y/o la Escala UCLA de Soledad,

seleccionadas según la pertinencia del grupo y el contexto, con flexibilidad para aplicar una o ambas escalas. Estas herramientas permitirán establecer una línea base en la Fase 1 (Vinculación y Diagnóstico Participativo) y, posteriormente, comparar los resultados al finalizar el proceso, en la Fase 4 (Socialización y Cierre), facilitando así una medición clara y estructurada del impacto del programa.

Además de esta estrategia cuantitativa, se implementarán dos estrategias evaluativas complementarias. La primera estará orientada a recoger información sobre la percepción de soledad de los participantes mediante las escalas mencionadas, mientras que la segunda se enfocará en una evaluación cualitativa del proceso, que se llevará a cabo a través de un conversatorio final. En este espacio, se generará un ambiente cómodo, seguro y acogedor, propicio para la escucha activa y la libertad de expresión, donde se evitarán juicios de valor y se fomentará el respeto por las distintas voces. Se formularán preguntas abiertas que permitan explorar las fortalezas del grupo, las oportunidades de mejora y las vivencias individuales, promoviendo así la participación de la totalidad del colectivo. Finalmente, se aplicarán encuestas sencillas con preguntas breves y claras, orientadas a recoger la percepción de las participantes sobre las prácticas desarrolladas, las emociones experimentadas, así como posibles mejoras en su estado de ánimo, salud y relaciones sociales. Esta combinación de estrategias permitirá una valoración profunda, participativa y centrada en el bienestar integral de las personas mayores.

La **Escala ESTE II** es una herramienta diseñada para medir la soledad social, desarrollada en el contexto de investigaciones sobre envejecimiento y calidad de vida. Fue creada por un equipo de expertos de la Universidad de Granada y validada en colaboración con instituciones como el IMSERSO (2009). Esta Escala se centra en profundidad en el factor de Soledad Social. (Tabla 1)

En donde se incluyen las siguientes áreas

- Red social objetiva, definida como el conjunto de personas que rodean al individuo que considera amigos o son familiares.
- Red social subjetiva, considerada como el conjunto de personas significativas en la vida del individuo.



- Adaptación a nuevos sistemas de vida y nuevas tecnologías, definida como el ajuste a los nuevos sistemas tecnológicos que rodean actualmente al individuo.
- Actividades, en concreto aquellas tareas relacionadas con la participación con otros mayores.

Está compuesta por 15 ítems con tres alternativas de respuesta: Siempre, A veces y Nunca. Esta escala se divide en tres factores:

- Factor 1: Percepción del apoyo social.
- Factor 2: Uso que el mayor hace de las nuevas tecnologías.
- Factor 3: Índice de participación social.

La puntuación total de la escala oscila entre 0 y 30 puntos y se obtiene mediante la suma de la puntuación en cada uno de los ítems

Tabla 1. Puntuaciones de la Escala ESTE II

Soledad Social	
NIVELES	PUNTUACIÓN
Bajo	0 a 10 puntos
Medio	11 a 20 puntos
Alto	21 a 30 puntos

Este instrumento de medida permite analizar el nivel de soledad social que tiene la población mayor de 60 años y además poder intervenir en un determinado aspecto para favorecer la adaptación a los ritmos sociales y promover así el envejecimiento activo.

ESCALA UCLA

Se realizó la validación de la escala de soledad de UCLA como instrumento de medida global de la sensación de soledad y conocer el perfil social en la población anciana que vive sola. (2015). La escala consta de 10 preguntas puntuables entre 1 y 4 puntos, lo que permite una puntuación mínima de 10 y máxima de 40. (Tabla 2)

- Puntuaciones < 20 pueden indicar un grado severo de soledad.
- Puntuaciones entre 20-30 pueden indicar un grado moderado de soledad.

Escala de soledad de UCLA: Indique en qué grado le describen a usted cada una de las afirmaciones siguientes. Señale con un número del 1 al 4 cada una de ellas.

Tabla 2. Puntuaciones Escala UCLA

1	Indica	«me siendo así a menudo»
2	Indica	«me siento así con frecuencia»
3	Indica	«raramente me siento así»
4	Indica	«nunca me siento de ese modo»

La escala de soledad de UCLA demostró que es un instrumento válido para detectar la sensación de soledad en la población mayor, y permitió detectar que casi 2 tercios de estas personas experimentan una mayor sensación de soledad que aquellos que no viven solos, constituyendo este hecho un factor de riesgo tanto social como sanitario.

Entrevista de Evaluación

Evaluación de la Experiencia

1. ¿Cómo describirías tu experiencia participando en este grupo de tejido?
2. ¿Sentiste que esta actividad tuvo un impacto positivo en tu estado de ánimo o bienestar?
3. ¿Hubo algo que te sorprendiera durante el proyecto?

Sección 2: Impacto Emocional y Social

1. ¿Te sentiste apoyada por tus compañeras durante esta actividad?
2. ¿Cómo describirías la conexión emocional que sentiste al trabajar en tu tejido?
3. ¿Crees que este tipo de actividades podría beneficiar a otras personas mayores? ¿Por qué?

Sección 3: Retroalimentación y Futuro

1. ¿Qué te gustaría cambiar o añadir en este club?
2. ¿Qué nuevas ideas o técnicas te gustaría aprender?
3. ¿Recomendarías estas actividades a otras personas? ¿Por qué?



7. Referencias Bibliográficas

Arias López, B. E. (2018). Retazos, hilos y agujas que tejen salud mental: Experiencias de cuidado comunitario. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 10(1), 125–142.

Arias López, B. E. (2019). Hilos, nudos y voces para la investigación y el cuidado en contextos de sufrimiento social. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 37(2, Supl.), 1–14.

Arias López, B. E. (2022). Disputas y avatares en torno al sujeto de la salud mental colectiva. *Revista Colombiana de Psicología*, 31(2), 1–19.

Botero Mejía, B. E., & Pico Merchán, M. E. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: Una aproximación teórica. *Hacia la Promoción de la Salud*, 12(1), 11–24. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>

Figueroa Palau, C. (2017). *Entre-tejido* [Tesis de maestría, Universidad El Bosque].

Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental. (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriátrica y Gerontología*, 37, 74–105.

Montero-López Lena, M. (2021). *Miradas de la vejez: Calidad de vida, identidad, violencia y trabajo*.

Muñoz Cobos, F., & Espinosa Almendro, J. M. (2020). *Envejecimiento activo y desigualdades de género*.

Zuluaga, M. I. (2022). Docencia-investigación-extensión: Aprendizajes metodológicos y éticos con cuidadores de personas mayores en Colombia.

Documentos institucionales y recursos web:

Alcaldía Local de Kennedy. (2021). Bases del Plan de Desarrollo Local 2021–2024. Bogotá, D.C.

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010). Política pública para el envejecimiento y la vejez 2010–2025.

Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH). (2022). Derechos humanos de las personas mayores y sistemas nacionales de protección en las Américas (OEA/Ser.L/V/II.Doc. 397/22). https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/2023/PersonasMayores_ES.pdf

DANE. (2021). Personas mayores en Colombia, hacia la inclusión y la participación. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/nov-2021-nota-estadistica-personas-mayores-en-colombia-presentacion.pdf>

Diario Criterio. (2022). Crecimiento de la población mayor, un reto social. Diario Criterio Actualidad. <https://diariocriterio.com/poblacion-mayor-crecimiento-compensar/>

Organización Mundial de la Salud. (2020).

Salud Data Observatorio de Bogotá. (2023, mayo 24). Pirámide poblacional. <https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/demografia/piramidepoblacional/>

Secretaría Distrital de Integración Social. (2023). Lineamiento para la prestación del servicio social Centro Día en el Distrito Capital. Bogotá, D.C.

Bogotá.gov.co. (2023, 22 de noviembre). Bogotá entregó centro día para personas mayores en Kennedy. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/integracion-social/distrito-entrego-centro-dia-personas-mayores-en-kennedy>.

Red Latinoamericana de Gerontología. (2016). Género, vejez y envejecimiento: Guía de trabajo para la reflexión con profesionales y personas adultas mayores. Brigueiro Mauro. Santiago de Chile.