



Fecha de recepción: 17 de mayo de 2023
Fecha de aceptación: 6 de diciembre de 2023

ARTÍCULO ORIGINAL

<https://dx.doi.org/10.14482/sun.40.03.843.479>

Persona mayor: una experiencia de red social de apoyo desde un centro vida en el municipio de Tunja (Boyacá, Colombia)

Elderly people: an experience of social support network from a life center in the municipality of Tunja (Boyacá, Colombia)

ELIANA MONSALVE JARAMILLO¹, RUTH LILIANA GOYENECHÉ ORTEGÓN²

1 Fisioterapeuta, Universidad Santiago de Cali. Magíster en Discapacidad, Universidad Autónoma de Manizales. Diplomado en Docencia Universitaria, Universidad de Boyacá. Especialista en Gerencia de Empresas de la Salud, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Estudiante de doctorado en Salud Pública, Universidad de Cuauhtémoc. Docente, Universidad de Boyacá. elimonsalve@uniboyaca.edu.co. <https://orcid.org/0000-0002-0701-0231>. https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001369022

2 Fisioterapeuta, Corporación Universitaria Iberoamericana. Diplomada en Pedagogía Universitaria, Corporación Universitaria Iberoamericana. Especialista en Economía y Gestión de la Salud, Universidad Jorge Tadeo Lozano. Maestra en Administración de Instituciones Educativas, Tecnológico de Monterrey. Doctora en Ciencias de la Educación, Universidad Simón Bolívar. Docente, Universidad de Boyacá. rlgoyeneche@uniboyaca.edu.co. <https://orcid.org/0000-0002-3627-3065>. https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001097890

Correspondencia: Eliana Monsalve Jaramillo. elimonsalve@uniboyaca.edu.co.

RESUMEN

Envejecer es un proceso humano de características multidimensionales, en el cual incide la sociedad al construir sus representaciones sociales basadas en los discursos y prácticas a nivel cultural acerca del envejecimiento. Por esto, se puede conllevar a cambios acerca de la vejez y el envejecimiento, que concurrirán en nuevos preceptos sociales y culturales; ello justifica un creciente interés hacia los recursos derivados de los vínculos sociales de los individuos, así como la relación existente entre las relaciones interpersonales de las personas. El objetivo de esta investigación fue determinar la experiencia de las personas mayores de un Centro Vida en la ciudad de Tunja (Boyacá) sobre las redes sociales de apoyo. Investigación de tipo cualitativo con enfoque fenomenológico, se describieron las experiencias relacionadas con las redes sociales de apoyo instrumentales, funcionales y contextuales. Se aplicaron entrevistas a profundidad y grupo de enfoque. Se pudo observar que las redes sociales de apoyo permitieron encontrar los puntos de unión en cuanto la relevancia que tiene el Centro Vida para las personas mayores. Las experiencias de las personas mayores frente a las redes sociales de apoyo estuvieron reconfiguradas y reelaboradas en su propio concepto del significado de la Red social de apoyo, y se pudo determinar que estas, son de importancia en esta etapa del ciclo vital.

Palabras clave: Persona mayor, red social, experiencias de vida.

ABSTRACT

Aging is a human process with multidimensional characteristics, influenced by society via social representations based on discourses and practices, at the cultural level, around it. Because of this, changes regarding old age and aging can be reached, which will lead to new social and cultural precepts, justifying a growing interest towards the resources derived from the social bonds of individuals, as well as the existing relationship between people's interpersonal connections. To determine the experience of the elderly people of a Centro de Vida in the city of Tunja, Boyacá on social support networks, A qualitative research project with phenomenological approach was undertaken, the experiences related to instrumental, functional, and contextual social support networks were described; in-depth interviews and focus group were applied. It was observed that the social support networks allowed for finding the points of union in terms of the relevance of the Centro de Vida for the elderly. The experiences of the elderly regarding the social support networks were reconfigured and reworked in their own concept of the meaning of the social support network, and it was possible to determine that these are of importance at this stage of the life cycle.

Keywords: Elderly people, social networking, life change events.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia en la concepción, perdura en el curso de la vida y finaliza con la muerte (1). En la sociedad de hoy, el envejecimiento adquiere su mayor complejidad, dado por los innumerables cambios sociales derivados de los cambios sociales del transcurrir del siglo XX; una verdad absoluta es que las personas envejecen, y con ellos las sociedades, pero dentro del contexto determinado por el cambio social en referencia a la familia, el trabajo y la jubilación; con ello, dichos cambios confluirán en nuevos patrones sociales, culturales, estructurales e institucionales en el interior de las sociedades actuales, sobre las cuales se configura y sustenta la vejez, asistencia especializada, pero siguen siendo debatidas cuestiones básicas, como qué tipo de pacientes deben ser objeto de atención geriátrica hospitalaria o cuál debe ser el dispositivo asistencial más adecuado. Se destaca de esta reflexión conceptos como envejecimiento y calidad de vida, los cuales direccionan hacia el proyecto personal de una vida íntegramente humana; es así como la definición y exaltación de la calidad de vida implica un quehacer desde lo ético de cada persona en función de una vida digna y realizada. No se debe olvidar que envejecer no es sinónimo de pérdida de autonomía y libertad; por el contrario, constituye fundamento para una vida digna, plena y feliz y, por último, la dupla envejecimiento y sociedad, en consonancia con la manera como se significa al anciano durante los últimos tiempos, siendo que hoy se debe pensar en el adulto mayor como desde su percepción de cómo se siente en la sociedad a la cual pertenece (2).

Las personas mayores, desde la mirada social, son sujetos de derechos, activos dentro de una sociedad que les dé garantías y responsabilidades respecto a ellos mismos, la familia y la sociedad con la cual interactúa; en consecuencia, la vejez, como construcción social y biográfica, como parte de ese último momento descrito en el curso de la vida, producido en función de las identidades de género, experiencias, eventos relevantes de la vida y cambios afrontados durante este periodo de vida, estableciendo momentos de cambio, desarrollo y deterioro (3).

Ante este panorama, se significa que la población envejece y la sociedad también, lo cual conlleva a cambios sobre la vejez y el envejecimiento humano, los cuales confluirán en modelos de orden socioculturales, estructurales e institucionales en las sociedades modernas y contemporáneas, sobre las cuales se configura y sustenta la vejez (4).

Comprendiendo las redes de apoyo social como el conjunto de interacciones que hacen parte de una persona con su entorno social o con el vínculo establecido con las personas de tipo familiar, barrial, amistad, laboral, entre otros, dichos vínculos solidarios y de comunicación permiten resolver en algún momento de la vida necesidades primordiales y pertinentes para el desarrollo humano de la persona mayor; marcando esta precisión conceptual, para Fernández Peña (5), las redes sociales se perciben desde tres perspectivas, como son la estructural, funcional y contextual, que se encuentran ligadas a la salud. La perspectiva estructural se encuentra delimitada bajo la interconexión de la comunidad, las redes de apoyo y los amigos, así la efectividad del apoyo recibido varía de acuerdo con la composición de las mismas. Desde la perspectiva funcional, supone que la relación con otros individuos conlleva a efectos desde los aspectos emocionales, materiales e instrumentales. Por último, la perspectiva contextual considera las situaciones en que dicho apoyo social es percibido, teniendo en cuenta los roles tanto del receptor como el donante; así, la influencia de las redes sociales dependerá del contexto en que se tejen (5).

Como se mencionó anteriormente, las redes sociales de apoyo podrían definir la calidad de vida de los individuos; por tanto, en otro sentido, la ausencia o falencia de estas puede afectar la salud tanto física como mental de las personas (6); Santos pone de manifiesto que la red social es predictora de mortalidad, relacionando algunos problemas psicológicos y sociales como depresión y marginación. Esto se puede explicar por la actitud que toman los individuos para enfrentar situaciones de tensión, controlar los aspectos que pueden afectar su salud integral, disminuyendo así los riesgos de morbilidad, mortalidad e internamiento de los adultos mayores (7). Por ende, como se piensa en la importancia de las redes sociales de apoyo en la edad adulta, el objetivo se enfocó a determinar la experiencia de las personas mayores de un Centro Vida sobre las redes sociales de apoyo para comprender este fenómeno durante esta etapa del ciclo vital.

MATERIALES Y MÉTODOS

Investigación cualitativa con enfoque fenomenológico, en la que se realizaron entrevistas a profundidad y grupos focales, con personas mayores de 60 años de edad, según la clasificación de ciclo de vida (4), y que asistieran a un Centro Vida de la ciudad de Tunja, los cuales funcionan como centros donde las personas mayores van durante el transcurso del día y desarrollan diferentes actividades orientadas por profesionales en salud ocupacional, psicología y fisioterapia.

Este estudio se posiciona desde la perspectiva de la exploración y comprensión, de las personas mayores, que vivenciaron la influencia que ejercen los sucesos en otros por medio de una red de relaciones de índole causal, local, contextual y situacional, que para este trabajo se enfocó en explicitar la esencia de la experiencia, en este caso personas mayores (9); razón por la cual se obtuvo los puntos de vista, percepciones, experiencias y emociones personales acerca de la relación de las redes sociales de apoyo (10). Por tanto, se realizó un acercamiento inicial a la población por medio de una fase previa a la entrevista, la cual incluyó un pilotaje, que se llevó a cabo con personas mayores de 60 años que pertenecían al Centro Vida pero no iban a participar en la investigación. Posteriormente, se ajustaron las preguntas de acuerdo con las recomendaciones dadas, en las que se incluyeron preguntas como: qué entendían por red social de apoyo; las actividades o acciones que consideraba debían realizarse en una red social de apoyo; cuáles personas consideraba que integraban dicha red; los espacios para formar la red social de apoyo, entre otras.

Se estableció contacto con la población, a la que se aplicaron entrevistas a profundidad y se realizaron grupos focales; los cuales fueron aplicados por las investigadoras, quienes son profesionales en fisioterapia, con maestría y con experiencia investigativa en el enfoque cualitativo.

Para la participación de las personas mayores en el estudio, se tuvieron en cuenta los criterios de inclusión como: ser mayores a 60 años, con afiliación al sistema de salud, radicados en la zona urbana de Tunja, que asistieran activamente a un Centro Vida de la ciudad y que acepten firmar el consentimiento informado; y como criterio de exclusión se tuvieron que las personas mayores tuvieran alteraciones mentales, dificultad en la comunicación que impidieran aportar la información necesaria y no aceptar la firma del consentimiento informado.

Se realizaron 6 entrevistas a profundidad con una duración aproximada de 40 minutos, y 1 grupo focal, que duró una hora aproximadamente, el cual estuvo conformado por 2 hombres y 3 mujeres; para la realización del grupo focal se les dio a conocer previamente la dinámica en la cual se iban a realizar las preguntas por parte de las investigadoras, y al final de cada respuesta, una de las investigadoras resaltaba lo respondido en el grupo para enfatizar en la información aportada por el grupo focal. Las entrevistas y el grupo focal se realizaron hasta lograr la saturación teórica necesaria para esta investigación, en el periodo de tiempo entre octubre y noviembre de 2022 con única toma.

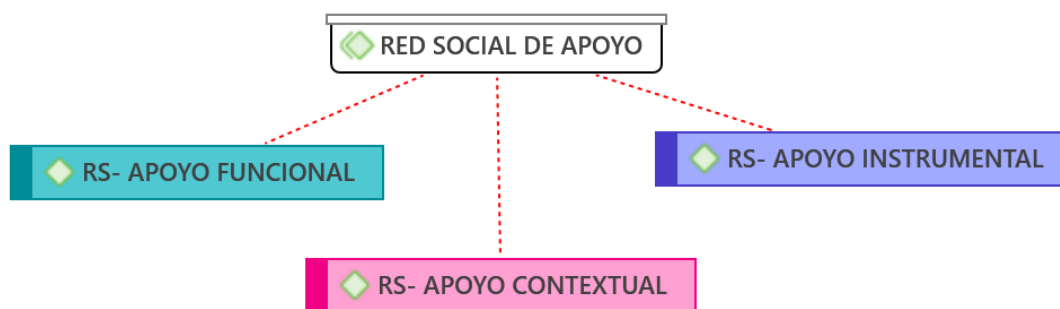
Cada entrevista y grupo de enfoque fue transcrita; esto se llevó a cabo de la siguiente manera: 1) se realizó la transcripción de cada entrevista textualmente para organizar en 6 documentos principales; 2) definición y organización de los códigos teóricos para la respectiva codificación de los datos; 3) se ejecutó la pesquisa, selección y filtración del contenido de discurso en los documentos origen y/o unidades de análisis, lo cual permitió identificación de las particularidades entre los datos obtenidos y las unidades categoriales producto de las respuestas de los participantes, y esto se realizó a través del *software* ATLAS ti versión 8.0, analizando un total 58 citas, las cuales fueron organizadas de acuerdo con las categorías definidas para la investigación, de la siguiente manera: Red social de apoyo contextual; 17, Red social de Apoyo Funcional: 23, y Red social de Apoyo Instrumental: 18; para que con la información contenida se realizaran las respectivas redes semánticas analizadas en esta investigación; 4) redacción y presentación del manuscrito final del estudio.

Esta investigación contó con la aprobación de rectoría número RECT- 146/2022 del Comité de Ética y Bioética de la Universidad de Boyacá.-

RESULTADOS

Las experiencias de las personas mayores de un Centro Vida de la ciudad de Tunja acerca de las redes sociales apoyo fueron establecidas como categorías para este estudio; incluyen las redes sociales de apoyo instrumentales, funcionales y contextuales, como se muestra en la figura 1.

Es importante resaltar que se tuvieron diferentes puntos de vista a la hora de describir la experiencia de la red social de apoyo en un Centro Vida, por lo que se realizó un análisis de los discursos de las personas mayores, por medio de las categorías establecidas.

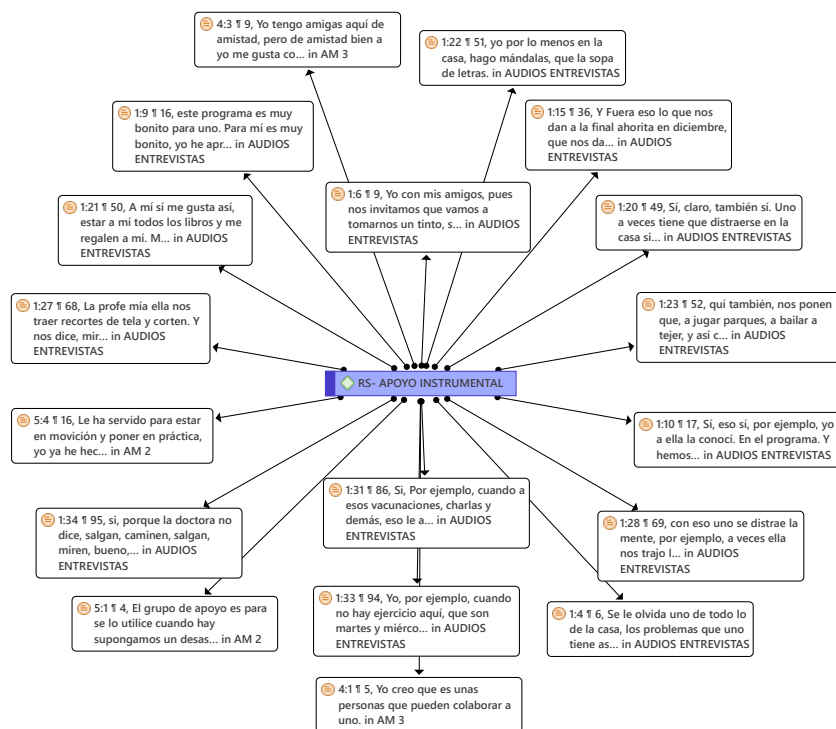


Fuente: elaboración propia.

Figura 1. Redes sociales de apoyo

Las redes semánticas que se muestran a continuación son producto de las experiencias vividas por las personas mayores a partir de su participación en el Centro Vida de la ciudad de Tunja, lo que les permitió dar una interpretación personal y grupal de su experiencia, para dar respuesta al objetivo propuesto en este estudio.

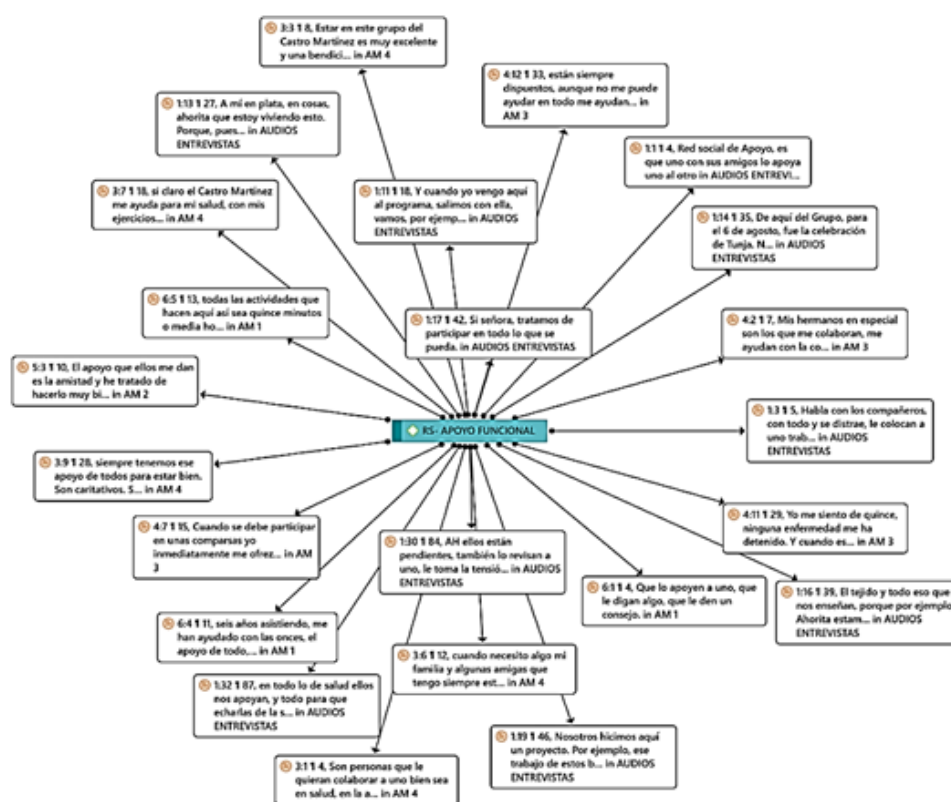
Categoría Red Social de Apoyo Instrumental: Esta se define como las provisiones instrumentales o expresivas, reales o percibidas, aportadas por la comunidad, redes sociales y amigos íntimos (11,12). Los participantes expresaron que: “El grupo de apoyo es para se lo utilice cuando hay supongamos un desastre, si hay un accidente, cualquier cosa que sea de emergencia, el grupo de apoyo esta para estar en ese momento”. “Se le olvida uno de todo lo de la casa, los problemas que uno tiene así, preocupaciones, pues sí. Y no que uno se quede en la casa es uno se enferma de estar ahí, pues hay que salir, porque eso quieto se enferma. Entonces estaban actividades de un lado para otro”. En la figura 2 se recopilan las vivencias que surgen de las personas mayores como resultado de esta categoría:



Fuente: elaboración propia.

Figura 2. Red social de apoyo instrumental

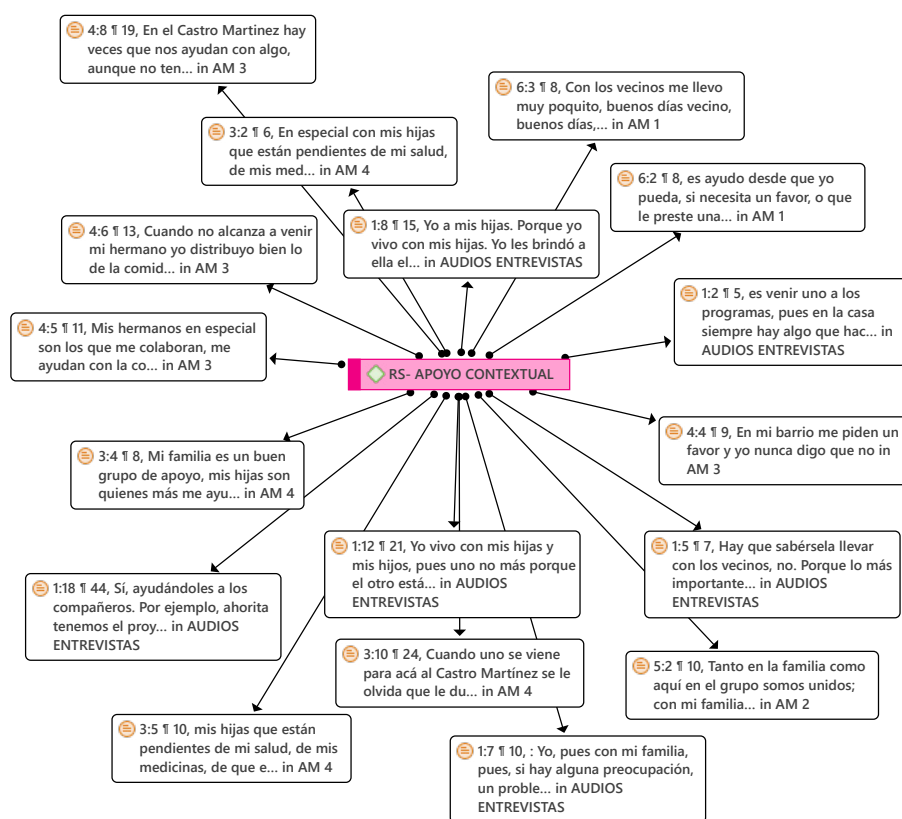
Categoría Red Social de Apoyo Funcional: Se enmarca en la transacción interpersonal que engloba aspectos de orden emocional, información y valoración (12). De entre los recursos intercambiados correspondientes al “feedback”, la asistencia conductual, el dinero y algunos servicios, las personas mayores afirman: “Y cuando yo vengo aquí al programa, salimos con ella. Vamos, por ejemplo, anoche salimos de aquí, de un curso de tejidos que estamos. Y nos fuimos para la feria y dimos una vuelta por allá con ella. Invitó a comer cuajada”. “Estar en este grupo del Castro Martínez es muy excelente y una bendición para mí y para todos mis compañeros porque compartimos, acá nos hacemos ejercicios, y eso para mi salud es buena. Yo vivo agradecida con el grupo del Castro Martínez”. Además, se afirma la importancia de mantenerse activos, hacer ejercicios, para mantener su estado de salud óptimo. En la figura 3 se presentaban las conexiones generadas de los sentires de las personas mayores respecto a recibir apoyo desde lo emocional, información, valoración, entre otros derivados en la siguiente Red:



Fuente: elaboración propia.

Figura 3. Red social de apoyo funcional

Categoría Red Social de Apoyo Contextual: Definida como los aspectos situacionales en los que dicho apoyo es percibido, movilizado, aportado o recibido, todo ello con el fin de relacionar con un carácter predictivo el apoyo social con el bienestar de las personas (5). Los participantes opinaron que: “En el Castro Martínez hay veces que nos ayudan con algo, aunque no tenemos subsidio porque somos ricos, se da todo con la voluntad de mi padre celestial. Porque uno hace rápido oficio en la casa porque se va a bailar o ayudar en el grupo. Es sagrado venir”. “Sí, ayudándoles a los compañeros. Por ejemplo, ahorita tenemos el proyecto de lo de las carrozas, entonces el grupo de la mañana y el grupo de la tarde está, todo participando, en los disfraces para salir, para hacerlos, de reciclaje, entonces los estamos elaborando”. Referente a esta categoría las personas mayores, relatan que las condiciones de vida, se ven reflejadas en su bienestar, con se muestra en la figura 4.



Fuente: elaboración propia.

Figura 4. Red social de apoyo contextual

DISCUSIÓN

Para describir las experiencias de las personas mayores sobre las **redes sociales de apoyo**, estas se analizaron según la subcategoría, las cuales incluían la red social de apoyo instrumental, red social de apoyo funcional y red social de apoyo contextual.

La subcategoría *red social de apoyo instrumental* se determinó a partir de las provisiones instrumentales o expresivas, reales o percibidas, aportadas por la comunidad y amigos íntimos(11,12), los cuales se generan a partir del encuentro de las personas mayores en el Centro Vida. Esos vínculos que se crean en estos espacios de congruencia se vuelven más fuertes, y se reafirman con el paso del tiempo (13). Es así como la amistad se convierte en un vínculo más para permanecer en el Centro Vida. Como lo refieren autores como Keperman et al. (14), la participación e integración social, en este tipo de grupos de personas mayores son aspectos importantes de un envejecimiento saludable, lo que los motiva a participar activamente.

A su vez, se hacen conscientes de que cuidarse y mantenerse activos es algo que aprendieron en el Centro Vida. Lo que coincide con Huang et al., quienes reportan que incentivar la actividad física en las personas mayores, y el apoyo social para la interacción con los compañeros, puede promover eficazmente un estilo de vida saludable (15).

Por su parte, ayudar al otro es el aporte que ellos hacen a su red social de apoyo, mostrando que esta ayuda puede venir de un compartir o de estar en un momento en el que se necesiten (10). Es así como el apoyo que se percibe del otro cobra importancia, considerando que este implica sentirse apoyado, ser capaz de compartir preocupaciones, ser animado en todo lo que se haga, y ser capaz de recibir atención médica, si es necesario (16).

La subcategoría *red social de apoyo funcional* es definida a partir del orden emocional, información y valoración (12); la asistencia conductual, el dinero y algunos servicios que reciben por parte del Centro Vida. Esta red social, al ser definida desde lo que se recibe y lo que las personas mayores dan, crea, por ende, mayores vínculos.

Algunas personas mayores expresan sobre el hecho de asistir al Centro Vida que se sienten satisfechas solo con asistir. Ya que el apoyo social recibido es un factor protector para la salud, en el que se reelaboran pautas de interacción importantes que fortalecen la red social (17). Coincidiendo

con los expresado por Schlenk et al., que refieren que el apoyo emocional son todas aquellas acciones intangibles como escuchar y consolar (16), situación que en esta etapa de la vida cobra importancia y genera mayores vínculos.

Por otra parte, se puede observar que al asistir al Centro Vida se pueden crear vínculos de amistad, que refuerzan su compromiso con el Centro Vida y los lleva a participar de otras actividades. Este tipo de situaciones propicia que las personas mayores se sientan más impactadas positivamente, lo cual genera efecto positivo sobre la salud y el estilo de vida de las personas mayores (15).

La red social de apoyo contextual está definida desde el contexto en el que se desenvuelve la persona mayor (5), poniendo énfasis en el Centro Vida, pero analizando cómo estas condiciones de vida pueden verse reflejadas en el bienestar de las personas.

Como lo afirman Herrera et al., los mejores índices de salud y bienestar son los de las personas con mayor participación social (18). Es decir, toda la interacción que tienen las personas mayores ya sea con sus amigos, vecinos y familiares, y como retribuyen ese apoyo a su propia red social. En este caso, las personas mayores se sienten satisfechas ayudando a sus familiares y recibiendo ayuda de los mismos, lo que mejora su salud y bienestar y se empieza a ver la interrelación entre las redes sociales de apoyo contextual e instrumental.

Es así como lo reportado por Wu et al. coincide con lo expresado por las personas mayores, ya que refieren que el apoyo de los miembros de la familia tuvo un efecto mayor que el apoyo de los amigos y el apoyo de los vecinos en el comportamiento de promoción de la salud, la autoeficacia y el envejecimiento saludable (19).

A su vez, esta percepción de ayuda y de ayudar, la trasladan a su vida cotidiana, con sus vecinos, donde ayudar y que los ayuden es algo importante para ellos, considerando que la ausencia de la red social de apoyo incrementa el riesgo de trastornos físicos y en algunos casos psicológicos (20); por ende, ayudar y dejarse ayudar de su red social es considerado un factor protector para su bienestar.

Kemperman et al. refieren que los sentimientos de soledad están directamente relacionados con la satisfacción con la red social y el apego al vecindario (14), lo cual coincide con lo expresado por las personas mayores, ya que no se sienten solos por el hecho de ayudar y dejar que los ayuden.

CONCLUSIONES

El reconocimiento de los Centros Vida para las personas mayores decanta en la importancia que tiene este ciclo de la vida en las acciones integrales dirigidas a continuar con el desarrollo de habilidades, capacidades y posibilidad de intercambio de los conocimientos ancestrales o nuevos conocimientos que adquiera este grupo poblacional, con el fin de exaltar de manera permanente el papel de la persona mayor con sus aportes hacia sus homólogos y con los profesionales con quienes tienen una constante relación para trabajar en el bienestar y calidad de vida fundamentada en las redes sociales de apoyo que los rodea.

Las experiencias de las personas mayores de un Centro Vida frente a las redes sociales de apoyo fueron descritas desde varias perspectivas; en las que, estuvieron reconfigurando y reelaborando su propio concepto del significado de la Red social de apoyo, y se pudo determinar que estas son de importancia en esta etapa del ciclo vital, convirtiéndose en un factor motivante y determinante de la calidad de vida, el bienestar físico y mental de las personas mayores.

Como los saberes en salud desde el movimiento corporal humano se enfocan en los cuerpos enfermos, desconociendo que la mirada del cuerpo y el movimiento tienen injerencia en las experiencias corporales, como punto cero de la condición de posibilidad de toda interacción con los otros, cobra importancia, pues liga el cuerpo con variedad de hilos de cómo las redes de apoyo contienen significados del cuerpo vivido, sentido y representado en virtud de mi rol como persona; ese rol configurado en la dimensión histórica y social de la persona mayor abarca diversidad de formas de interacción con la comunidad primaria, la cual es la familia, y la comunidad secundaria identificada como los vecinos, amigos, compañeros de trabajo, entre otros. Es así como los fisioterapeutas enfocan su praxis profesional en el propósito de un cuerpo y movimiento reconocido en diferentes ámbitos identificando su condición de persona completa y, por ende, su actuar, dado que el cuerpo ha dejado de ser objeto exclusivo de la biología y ha pasado a ser un receptor como ser social (21,22).

Finalmente, el Centro Vida, se convierte en otro contexto donde las personas mayores perciben un bienestar, como lo afirman Wu et al., quienes refieren que la red social de apoyo se convierte en un pilar fundamental para la promoción del envejecimiento saludable (19).

Conflicto de intereses: Ninguno.

Financiación: Esta investigación fue financiada por la Universidad de Boyacá.

REFERENCIAS

1. Saa PAC, García MAC. Cambios fisiológicos de la aptitud física en el envejecimiento. *Rev Investig en Salud Univ Boyacá*. 2016;3(2):176-94.
2. Adela Herrera P, Andrés Guzmán H. Reflexiones sobre calidad de vida, dignidad y envejecimiento. *Rev Médica Clínica Las Condes*. 2012;23(1):65-76.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud [Internet]. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Washington, D.C.; 2015. p. 282. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf
4. Ministerio de Salud y Protección Social. Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez [Internet]. Bogotá, Colombia; 2015. p. 54. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Política-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf><https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/Politica-Colombiana-de-Envejecimiento-Humano-y-V>
5. Fernández Peña R. Redes sociales, apoyo social y salud. *Perifèria Rev d'investigació i Form en Antropol*. 2005;3(2):48.
6. Salazar-Barajas ME, Crespo ML, Cortez PLH, Reyna M de los Ángeles V, Cabriaes ECG, Meza MVG, et al. Factors contributing to active aging in older adults, from the framework of Roy's adaptation model. *Investig y Educ en Enferm*. 2018;36(2):6.
7. Santos ZC. Adulto mayor, redes sociales e integración. *Trab Soc [Internet]*. 2009;2:159-74. Disponible en: <http://www.bdigital.unal.edu.co/19341/1/15310-46505-1-PB.pdf>
8. Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, B. (2014). Metodología de la Investigación (M. G. Hill (ed.); Sexta). p. 493.
9. Flick U. Introducción a la investigación cualitativa [Internet]. Morata; 2007. Disponible en: <http://investigacionsocial.socials.uba.ar/wp-content/uploads/sites/103/2013/03/INVESTIGACIONCUALITATIVAFLICK.pdf>
10. Fuster Guillen DE. Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Represent*. 2019;7(1):201.

11. Curcio CL, Pineda IA, María Rojas Z Á, Muñoz SL, Gómez F, Sanitas RM. Envejecer Bien: Un estudio sobre el envejecimiento exitoso y sus determinantes Aging Well: a Study About Successful Aging and Determing Factors. *RevMedicaSanitas*. 2017;20(4):190-204.
12. Trejo Sánchez J, Monagas Valls CM. Apoyo social, el camino hacia la salud integral [Internet]. Vol. 4, Estructura de Teleformación ULPGC BU-TEL. 2014. p. 9–15. Disponible en: <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/21732>
13. De Roda ABL, Moreno ES. Estructura social, apoyo social y salud mental. *Psicothema*. 2001;13(1):17-23.
14. Kemperman A, Van Den Berg P, Weijs-Perrée M, Uijtdeuwillegen K. Loneliness of older adults: Social network and the living environment. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(3):13. 15. Huang W-Y, Huang H, Wu C-E. Physical Activity and Social Support to Promote a Health-Promoting Lifestyle in Older Adults: An Intervention Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(21):14382.
16. Schlenk EA, Sereika SM, Martire LM, Shi X. Older adults' social network and support and its association with physical activity. *Geriatr Nurs (Minneap)* [Internet]. 2021;42(2):517-23. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.09.006>
17. Fontes MMM, Heredia MER, Peñaloza JL, Cedeño MEGK, Rodríguez-Orozco AR. Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México. *Salud Ment*. 2012;35(2):147-54.
18. Herrera Ponce MS, Elgueta Rosas RP, Fernandez Lorca MB. Social capital, social participation and life satisfaction among Chilean older adults. *Rev Saude Publica*. 2014;48(5):739-49.
19. Wu F, Sheng Y. Social support network, social support, self-efficacy, health-promoting behavior and healthy aging among older adults: A pathway analysis. *Arch Gerontol Geriatr* [Internet]. 2019 April;85:103934. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.103934>
20. Fernández Aragón S, Cáceres Rivera D, Manrique-Anaya Y. Percepción del apoyo social en adultos mayores pertenecientes a las instituciones denominadas Centros de Vida. *Diversitas*. 2020;16(1):55-64.
21. Morales Caro MS, Torres Baquero M. Acercamiento y comprensión del cuerpo-sujeto en la kinesi-terapia: una experiencia académica. *Rev la Fac Med* [Internet]. 2013;61(4):477-82. Disponible en: <http://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/42819>
22. Nicholls DA, Gibson BE. The body and physiotherapy. *Physiother Theory Pract*. 2010;26(8):497-509.