

CATEGORÍA: Envejecimiento de la población

Palanca #3

TEJIENDO COMUNIDAD¹

Palanca estudiantil elaborada en la asignatura Políticas Sectoriales y Estudio de Casos- Diploma de Honor en Políticas Públicas

LA PALANCA

“*Tejiendo Comunidad*” es una palanca de política pública orientada a fomentar la cooperación cotidiana entre vecinos mayores. El nombre hace referencia a la idea de entrelazar vínculos, como hilos que conforman una red sólida, lo que refleja el propósito central de la iniciativa: unir a personas mayores para brindarse apoyo, compañía y fortalecer el capital social en sus barrios.

La propuesta se implementa mediante microrredes barriales de 5 a 10 personas mayores que se organizan para intercambiar favores, acompañarse y colaborar mutuamente, con respaldo institucional y gestión comunitaria. Para incentivar la participación, se contempla un sistema de reconocimientos simbólicos, créditos canjeables por beneficios, y el acompañamiento de facilitadores, preferentemente otro adulto mayor con liderazgo o un funcionario municipal capacitado, responsables de dinamizar el grupo, mediar en conflictos y registrar las interacciones. El objetivo es combatir el aislamiento y promover un envejecimiento activo y participativo.

Se proyecta que la palanca cuente con el respaldo municipal y del Servicio Nacional del Adulto Mayor, manteniendo la gestión directa en manos de las personas mayores y adaptándose a la realidad de cada barrio. En síntesis, se trata de una red flexible, formalizada pero no burocrática, de bajo costo y alto valor social, diseñada para fortalecer la autonomía, el capital social y la cohesión comunitaria en la vejez.

1. ANTECEDENTES

Chile está enfrentando un acelerado proceso de envejecimiento poblacional. Actualmente, más de 3,4 millones de personas (equivalente al 18% de la población) tienen 60 años o más, y se proyecta que para el año 2050, cerca de un tercio del país estará compuesto por adultos mayores (INE, 2023). Este cambio demográfico implica

¹ Autores: Catalina Canales, Li-Han Kong, Monserrat Núñez, Bernardita Toro y Martina Vergara.

importantes desafíos en áreas como la salud, las pensiones y la dependencia funcional, pero también en dimensiones menos visibles y no siempre atendidas por las políticas públicas, como la soledad, la fragilidad emocional y la pérdida de vínculos comunitarios.

Uno de los indicadores más reveladores en esta materia es el número de personas mayores que viven solas: en 2017, un 13,4% de la población mayor (casi 500 mil personas) se encontraba en esa situación (UC, 2020). Vivir solo no implica necesariamente estar aislado, pero la evidencia muestra que la soledad involuntaria y la falta de redes cercanas pueden asociarse a un mayor riesgo de deterioro en la salud física y mental, disminución de la autonomía, y una peor calidad de vida general, incluyendo depresión, ansiedad, hipertensión y disminución de la autonomía funcional (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Holt-Lunstad et al., 2015). Estas condiciones, a su vez, impactan negativamente en la calidad de vida general de las personas mayores.

Desde una perspectiva teórica, el concepto de capital social emerge como clave para enfrentar estos desafíos. Robert Putnam lo define como “las características de la organización social, tales como las redes, las normas y la confianza, que facilitan la coordinación y la cooperación para un beneficio mutuo” (Putnam, 2000). Desde la psicología social, Berkman y Glass (2000) destacan que el capital social también influye directamente en la salud y el bienestar de las personas mayores, al fortalecer el sentido de pertenencia y reducir el aislamiento. En contextos donde existe un alto capital social, las comunidades tienden a generar entornos protectores, especialmente para sus miembros más vulnerables, promoviendo la ayuda mutua, la solidaridad cotidiana y la participación activa.

Sin embargo, en Chile, ese tejido social se encuentra debilitado. Si bien un 35,5% de los adultos mayores participa en alguna organización social, principalmente clubes de adultos mayores, juntas de vecinos u organizaciones comunitarias (una cifra algo mayor al 25% registrada en la población general para asociaciones cívicas y recreativas) (UC, 2023), esta participación no siempre se traduce en redes de apoyo barrial concretas. Muchos mayores carecen de amistades cercanas, por lo que no tienen a quién acudir en situaciones de emergencia, o simplemente no se sienten parte activa de su comunidad. De hecho, apenas un 60% declara que “es fácil hacer amistades en su barrio”, a pesar de que un 84% manifiesta sentirse satisfecho con su vida (Observatorio del Envejecimiento UC, 2023). Este contraste revela una situación ambigua: las personas mayores pueden declarar bienestar subjetivo, pero al mismo tiempo experimentar aislamiento relacional, lo que coincide con estudios que muestran que la participación formal no siempre reduce la soledad percibida (Holt-Lunstad et al., 2015).

Factores estructurales y culturales ayudan a explicar este fenómeno. Por un lado, la movilidad urbana, el recambio constante de vecinos y la fragmentación de las dinámicas familiares dificultan la creación de lazos estables en los barrios (Putnam, 2000). Por otro, el viejismo interiorizado, esto es, el conjunto de prejuicios y discriminaciones aplicadas a las personas mayores por el solo hecho de su edad, lleva a que muchos piensen “ya no estoy en edad para participar”, constituyendo una barrera sutil pero poderosa que inhibe la iniciativa y el involucramiento social (CEPAL, 2022). Todo esto se ve reforzado por una cultura que ha promovido el individualismo, en la que cada cual “vive en lo suyo” y evita involucrarse en la vida comunitaria.

Frente a esta realidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha promovido el paradigma del Envejecimiento Activo, que reconoce que el bienestar de las personas mayores no depende solo de la atención médica, sino también de su integración social, la participación en decisiones colectivas y la existencia de entornos comunitarios inclusivos y solidarios (OMS, 2007). Los barrios y territorios locales pueden cumplir un rol clave como espacios de contención, pero para ello es necesario construir o reconstruir estructuras que fomenten el vínculo y la reciprocidad entre vecinos.

Con base en este diagnóstico, identificamos una oportunidad estratégica para una intervención innovadora que fortalezca el capital social en la vejez desde una escala local, horizontal y sustentable. De esta necesidad nace nuestra propuesta de palanca: “*Tejiendo Comunidad*”, un dispositivo de política pública pensado para reactivar la cooperación vecinal entre personas mayores, construir nuevas formas de reciprocidad barrial, y fortalecer la autonomía, el bienestar y la cohesión social en los territorios.

2. ¿CUÁL ES LA IDEA?

A partir del diagnóstico de que muchas personas mayores desean relacionarse, pero enfrentan barreras como la falta de instancias, la desconfianza inicial y la ausencia de redes cercanas, la palanca “*Tejiendo Comunidad*” propone un diseño que brinde un “empujón” inicial para facilitar el encuentro y la cooperación. Se busca crear una estructura simple, flexible y participativa que fomente vínculos sostenibles y fortalezca el capital social en la vejez.

En concreto, se propone formar microrredes barriales de 5 a 10 personas mayores que se organizan para intercambiar apoyos cotidianos: acompañarse a citas médicas, ayudar con compras, almorzar, realizar actividades recreativas para desconectarse, celebrar festividades, pasear mascotas, aprender y enseñar el uso de tecnología y, en general, brindar compañía. No se plantea un “servicio social” tradicional, sino una comunidad de pares que se apoya mutuamente desde la horizontalidad y la confianza.

Si bien la interacción es principalmente presencial, se reconoce que la tecnología puede apoyar la coordinación y la comunicación. Su uso es complementario y nunca excluyente para quienes no manejan dispositivos.

Los elementos principales de este diseño son la capacitación, la ayuda mutua, la disposición (compromiso de participación) y los créditos simbólicos. Cada microrred contará con el acompañamiento cercano de un facilitador comunitario, que puede ser otro adulto mayor con liderazgo local, un funcionario municipal capacitado en trabajo comunitario, jóvenes líderes de los liceos de la comuna o voluntarios de juntas de vecinos. Su labor es dinamizar la red al inicio, mediar en caso de dificultades y llevar un registro de las interacciones de ayuda que ocurran.

Para favorecer organización e identidad, se entregará a cada microrred un kit inicial con carné de miembro para cada participante, cuadernos de registro de actividades y materiales básicos para reuniones, junto a recursos simbólicos, como pines, diplomas o insignias, que reconozcan y valoren la participación activa. Este enfoque aporta herramientas prácticas y, a la vez, refuerza la pertenencia, compromiso y visibilidad social de las personas mayores en su comunidad.

Un componente central del diseño es el sistema de créditos comunitarios. Cada vez que un miembro brinda ayuda (acompañar al médico, apoyar un trámite, etc.), la acción se registra y se asigna un crédito simbólico. Al acumularlos, la persona puede canjear beneficios coordinados con el municipio u otros actores locales: entradas gratuitas a talleres municipales, pequeños descuentos en comercios de barrio adheridos o reconocimientos públicos en eventos comunitarios. No se trata de un esquema mercantil ni de remuneración económica, sino de reconocimiento simbólico que incentiva la reciprocidad, evita sobrecargar siempre a los mismos y otorga sentido de valor y orgullo a la participación. Experiencias similares, como los programas de acompañamiento a personas mayores de la Cruz Roja Española durante la pandemia de COVID-19, muestran que el voluntariado organizado puede sostener apoyos cotidianos respetando protocolos y promoviendo vínculos.

Como principios transversales del diseño, se resguarda la horizontalidad y autogestión (la red define reglas y prioridades), la no asistencialización (promueve ayuda entre pares y complementa, no sustituye, servicios formales), la adaptabilidad territorial (se ajusta a ritmos, tradiciones y recursos de cada barrio) y la coherencia con la Política Integral de Envejecimiento Positivo, al potenciar autonomía, capital social y cohesión comunitaria.

En términos de efectos esperados, el diseño apunta a apoyo práctico inmediato, construcción de confianza y pertenencia, reciprocidad sostenida gracias a

reconocimientos simbólicos, y detección temprana de necesidades o riesgos para articular derivaciones con servicios formales cuando corresponda. La evidencia internacional respalda que mayor integración social en la vejez se asocia a menores niveles de depresión y ansiedad; el diseño busca precisamente fortalecer esa integración y actuar como puerta de entrada a otros apoyos sociales, complementando redes familiares y sistemas de protección existentes.

Respecto a la implementación, se considera una fase piloto para probar y ajustar el modelo antes de su escalamiento. El piloto se desarrollará en tres comunas con realidades distintas una urbana, una rural y una intermedia a fin de ensayar y comparar el desempeño en contextos diversos.

La convocatoria a personas mayores interesadas se realizará mediante canales locales de difusión (radios comunitarias, parroquias, juntas de vecinos, redes de salud y otros), promoviendo una participación voluntaria y entusiasta. Dado que al inicio puede existir desconfianza o incertidumbre sobre la utilidad del programa, se desplegarán acciones de difusión clara, objetivos, actividades, duración, y se utilizará la invitación por redes de confianza (por ejemplo, facilitadores que convoquen a sus abuelos o adultos mayores conocidos) para modelar la experiencia y fortalecer la adhesión.

Una vez conformados los primeros grupos, se establecerán mesas locales de co-diseño donde las propias personas mayores, junto a equipos municipales, ajustarán la iniciativa a la realidad del barrio. Estas mesas permitirán acordar la frecuencia de reuniones, priorizar los tipos de apoyo a intercambiar, incorporar tradiciones locales y definir mecanismos simples de coordinación (con o sin herramientas digitales).

En paralelo, se seleccionará y capacitará a los facilitadores comunitarios de cada red piloto, entregándoles herramientas en mediación comunitaria, gerontología básica y primeros auxilios, además de pautas para el registro de interacciones de ayuda y el uso del kit inicial. Este proceso de formación es clave para dinamizar los grupos en su arranque, sostener la motivación y gestionar adecuadamente conflictos o desbalances en la participación.

Con las microrredes en marcha, se promoverán reuniones periódicas. Por ejemplo, encuentros mensuales de convivencia y coordinación, y actividades de integración con la comunidad más amplia. Se organizarán eventos de reconocimiento a nivel local para visibilizar logros (redes activas y participantes más colaborativos) y reforzar públicamente el valor social de la cooperación. Asimismo, se impulsarán espacios de monitoreo participativo, donde las personas mayores entreguen retroalimentación sobre el funcionamiento de la palanca, identifiquen desafíos y propongan ajustes.

La duración del piloto es abierta con vocación de continuidad: se espera que la red se consolide en el tiempo, con rotación de facilitadores y creciente motivación de las y los participantes, hasta convertirse en una tradición barrial de cooperación centrada en las personas mayores.

En cuanto a gobernanza, la propuesta articula enfoques *bottom-up* y *top-down*. El Estado, a través de SENAMA y las municipalidades, aporta recursos iniciales y acompañamiento técnico, mientras que la gestión cotidiana recae en las personas mayores a nivel local. Las municipalidades, mediante DIDECO y oficinas del adulto mayor, operan la coordinación territorial, apoyan la convocatoria más allá de los usuarios habituales, proveen infraestructura básica para reuniones y facilitan la vinculación con comercios locales y programas municipales. SENAMA actúa como coordinador nacional, define lineamientos técnicos y metodológicos, monitorea el piloto, y fomenta una red de aprendizaje intercomunal para sistematizar resultados y buenas prácticas.

Finalmente, el modelo está diseñado para ser escalable y replicable. Si el piloto demuestra resultados positivos, se integrará como línea permanente dentro de la Política Integral de Envejecimiento Positivo, habilitando una adopción gradual en más comunas. El sistema de créditos simbólicos y los eventos de reconocimiento sostendrán la reciprocidad y la continuidad; la detección temprana dentro de las microrredes permitirá derivaciones oportunas a servicios formales (salud, protección social) cuando corresponda, complementando las redes familiares existentes y reforzando así el impacto del programa en bienestar, autonomía y cohesión comunitaria.

3. ¿QUÉ ERRORES O PROBLEMAS BUSCA SOLUCIONAR?

Esta palanca apunta a corregir tres problemas estructurales identificados en las políticas y dinámicas sociales que actualmente se presentan en la vejez comunitaria en el país.

Nuestra sociedad presenta severos problemas en relación con el apoyo y cuidado de personas mayores, por ejemplo, el acompañamiento de actividades básicas, como ir al médico o al supermercado. Actualmente, son numerosos los adultos mayores que viven solos, sin familia cercana y teniendo escasa interacción con sus vecinos. Con relación a este último punto, la poca relación que existe entre vecinos se debe a muchos factores, siendo uno de ellos la falta de instancias de participación y de relación con lo que cuentan los barrios de nuestro país.

Según el Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en Chile, la soledad afecta al 49,2% de los adultos mayores en Chile y un 56% presenta un alto riesgo de aislamiento social. Es por esto por lo que, la red vecinal busca reactivar y generar los vínculos entre

vecinos, creando instancias de participación y de cooperación diarias, las cuales se adapten a las necesidades de todos nuestros adultos mayores. Según un estudio de SENAMA, al menos un 30 % de los mayores en Chile requiere asistencia en actividades diarias. Nuestra palanca contribuirá a cubrir esa asistencia de manera comunitaria, por ejemplo, un vecino de la red que podría llevar en su auto a quien ya no puede desplazarse entre lugares con tanta facilidad.

Si bien, son varios los programas públicos, tales como Centros diurnos del Adulto Mayor (CEDIAM) y el Programa Vínculos, estos suelen tener requisitos, además de etarios, referidos a su situación social y de salud (por ejemplo, el CEDIAM, tiene como requisito para participar encontrarse dentro del 60% más vulnerable del Registro Social de Hogares, y acreditar dependencia leve o moderada). Nuestra propuesta viene a cubrir esta brecha, quitando estas barreras, que si bien, tienen otros fines en pos del interés general, pues la idea es, acompañar en la vida cotidiana sin importar las condiciones de vida, alguien perfectamente saludable puede requerir de una red de apoyo y compañía de la misma forma que un adulto mayor dependiente o más vulnerable económicamente, otorgando un enfoque más flexible, adaptándose a las diversas necesidades y ofreciendo instancias de participación para todos, tales como espacios de conversaciones y de participación en actividades recreativas. Este sería un primer paso para lograr una cooperación comunitaria amplia, otorgándoles espacios en los cuales puedan conocerse y relacionarse, haciendo más fácil la cooperación de necesidades básicas entre vecinos de todos los sectores sociales.

Muchas políticas aún consideran a las personas mayores principalmente como receptoras pasivas de ayuda, subestimando sus capacidades de aporte. Esta palanca busca revertir ese sesgo al apostar por el rol activo, solidario y organizador de los adultos mayores dentro de su comunidad, demostrando en la práctica que son agentes capaces de generar bienestar para sí mismos y para otros.

Lo que buscamos con esta red activa es devolverles un rol valioso en su comunidad, que no solo se les considere receptores de ayuda, sino que a su vez proveedores de apoyo en relación con sus capacidades y aptitudes. Por ejemplo, acompañándose a consultas médicas o a hacer compras, pueden colaborar con relación a los trámites digitales o tan sencillo como resolver problemas simples del hogar, entre otros.

4. ¿QUIÉNES SON LOS RESPONSABLES DE GESTIONAR LA IDEA?

La implementación y sostenibilidad de “*Tejiendo Comunidad*” requerirá una gobernanza colaborativa con roles bien definidos para los distintos actores:

- **Personas mayores participantes:** nuestros adultos mayores son los protagonistas de esta palanca. Son quienes van a decidir cómo se organiza la microrred, que tipos de apoyos son los que necesitan y cuáles se deben priorizar, pueden asumir roles de liderazgo dentro de la red, etc. En la práctica, actúan simultáneamente como beneficiarios y cogestoras de la iniciativa, no hay nadie mejor que ellos en saber cuáles son sus necesidades y cómo lograr cubrirlas.
- **Facilitadores comunitarios:** estos pueden ser tanto los adultos mayores líderes como funcionarios municipales. Su función es dinamizar las actividades, orientar a los participantes, sobre todo en los primeros meses, a su vez, ayudar a mediar conflictos y si se trata de funcionarios municipales, servir de enlace con el municipio. Dicho funcionario o adulto mayor deberá ser capacitado en gerontología comunitaria y gestión de grupos para poder cumplir eficazmente con su labor.
- **Municipalidades:** son un agente importante en esta palanca, ya que, a través de sus direcciones de desarrollo comunitario, oficinas del adulto mayor, los municipios serán los responsables operativos a nivel local. Además de esto, se encargarán de convocar a adultos mayores de todos los sectores, no solo a quienes estén conectados a la municipalidad. Su participación será primordial al momento de la inicial implementación de esta red vecinal activa, ya que son quienes deberán capacitar a los facilitadores y entregar los recursos iniciales para llevar a cabo esta palanca
- **Servicio Nacional del Adulto Mayor:** esta institución actuará como ente coordinador a nivel nacional, promoviendo lineamientos técnicos y metodológicos, evaluando la fase piloto y promoviendo una red de aprendizaje intercomunal. SENAMA tendrá un papel importante recopilando resultados y buenas prácticas para el caso de ser exitoso el piloto, impulsarlo y llevarlo a cabo en otras comunas.
- **Organizaciones comunitarias locales:** dentro de estas organizaciones encontramos a las juntas de vecinos, clubes de adulto mayor, iglesias, centros de salud, etc. Todas estas entidades serán fundamentales al momento de colaborar prestando infraestructura, por ejemplo, facilitando sedes para reuniones e

instancias de entretenimiento. Su apoyo, podrá potenciar nuestra red vecinal activa y difundir esta iniciativa.

Cada uno de estos agentes tendrá una participación fundamental a lo largo de red vecinal activa, contribuyendo en relación con sus capacidades y atribuciones, logrando que la implementación de esta palanca sea exitosa y que con el tiempo se pueda extender a diferentes barrios del país.

5. ¿QUÉ MECANISMOS DE RENDICIÓN DE CUENTAS O MEDICIONES SE PUEDEN PONER EN MARCHA?

La palanca contempla desde su diseño un sistema de monitoreo y evaluación participativo, transparente y flexible, enfocado tanto en la medición de resultados como en el aprendizaje constante. Este sistema incluye los siguientes mecanismos:

- 1. Indicadores cuantitativos.** Se medirán aspectos como las redes conformadas, el número de adultos mayores participantes, la cantidad de intercambios registrados (por ejemplo, horas de ayuda), los créditos entregados y la evolución en la percepción personal de los participantes acerca de las redes de apoyo. Para asegurar que los participantes se entusiasmen con la dinámica, los créditos y los incentivos simbólicos —como pines, diplomas o insignias— se entregarán de manera visible y periódica, reconociendo la participación activa y fomentando la motivación continua. Se incorporarán escalas validadas como el Índice de Apoyo Social Percibido y el Índice de Soledad de UCLA para mediciones antes y después de la implementación, permitiendo evaluar tanto los resultados objetivos como el impacto en la percepción subjetiva de los participantes.
- 2. Indicadores cualitativos.** Tales como encuestas de satisfacción y bienestar subjetivo, testimonios y relatos de casos, percepción de utilidad del programa y de la confianza interpersonal. Estos datos se recopilarán mediante entrevistas breves que se harán a los adultos mayores en reuniones mensuales o en instancias participativas comunitarias.
- 3. Evaluación comunitaria.** Los equipos que conforman cada red realizarán reuniones una vez al mes para evaluar su propio funcionamiento y dar retroalimentación. Para esto asistirá un representante por cada equipo, donde se documentarán sugerencias, desafíos y buenas prácticas. Estos insumos serán recopilados en informes mensuales.
- 4. Reporte nacional.** SENAMA recopilará información sobre la implementación desde las comunas piloto para elaborar informes comparativos, identificar

factores de éxito y recomendar ajustes o expansiones del programa. Este aprendizaje colectivo servirá para escalar la política.

La idea es que sea un monitoreo participativo, centrado en mejorar constantemente. Dicho de otro modo, el enfoque de la palanca se basa en una lógica de mejora continua, por lo tanto, más que una fiscalización vertical, se opta por fomentar la corresponsabilidad y el sentido de pertenencia. En este sentido, los participantes son indispensables para el éxito de la red.

6. ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS POTENCIALES DE LA IDEA Y CUÁLES SUS COSTES?

“*Tejiendo Comunidad*” se enfoca en las personas de tercera edad y su inserción a la comunidad vecina como red de apoyo, por lo tanto, los beneficios esperados apuntan al impacto positivo en la vida personal de los adultos mayores.

Entre estos beneficios se encuentran la reducción del aislamiento social, y el fortalecimiento del envejecimiento activo y la autonomía.

- **Reducción del aislamiento social:** las redes permiten que personas mayores que se encuentran apartadas de su comunidad logren establecer vínculos significativos.
- **Mejor salud mental y emocional:** el objetivo es construir un sentimiento de pertenencia, utilidad y reciprocidad, lo cual podría contribuir al bienestar subjetivo de las personas, reduciendo la depresión y ansiedad que puede provocar el aislamiento.
- **Fortalecimiento del envejecimiento activo y la autonomía:** la palanca reconoce a los adultos mayores como actores con capacidad de organización, agencia y contribución social.
- **Fortalecimiento del capital social local:** al promover la cooperación cotidiana, se crean redes de confianza que pueden ser aprovechadas en situaciones de emergencia o para otros fines comunitarios.

En cuanto a los costos, se espera que sean bajos y de alta eficiencia, pues la gran mayoría de las actividades no requiere de gasto fiscal directo más allá de los fondos iniciales, capacitaciones y coordinaciones. La mayoría de los objetivos los genera la ayuda entre vecinos, entonces, más que un costo monetario tiene alto valor social.

Los costos particulares estimados son:

- **Capacitación de facilitadores:** \$300.000 por cada uno, que comprendería la formación básica en gestión comunitaria, mediación y primeros auxilios.
- **Fondos semilla por red:** \$100.000 anuales para materiales, colaciones de reuniones y reconocimientos por participación.

Riesgos y mitigaciones:

- **Riesgo de desmotivación o baja participación:** este se busca mitigar principalmente mediante reconocimientos simbólicos y el rol activo del facilitador. Se implementa un sistema de créditos como incentivo complementario para reconocer y premiar la colaboración, aunque su aplicación no es indispensable para el funcionamiento de la palanca. Posibles abusos de la red de apoyo (personas que no colaboran): mitigados con monitoreo y rol activo del facilitador.
- **Barreras tecnológicas por el uso de la app:** su utilización es completamente opcional, ya que el sistema de créditos también cuenta con una versión manual que permite su implementación presencial. De este modo, la participación no depende del acceso a dispositivos digitales ni de habilidades tecnológicas, garantizando la inclusión de todos los participantes.
- **Falta de participación por parte del adulto mayor:** se busca mitigar mediante actividades de interés adaptadas a la realidad de cada barrio, buscando incentivar al adulto mayor a participar.

En síntesis, se trata de un proyecto de palanca de bajos costos, con altas posibilidades de replicarla en otras comunidades y con gran potencial de retorno a las redes de apoyo entre vecinos.

7. ¿LA IDEA AUMENTARÁ LA INCLUSIÓN ECONÓMICA Y/O MEJORARÁ LA AUTONOMÍA? SI ES ASÍ ¿CÓMO?

Definitivamente sí. “*Tejiendo Comunidad*” promueve la autonomía de las personas mayores al crear un entorno donde pueden mantener su independencia con el apoyo de sus pares. Por ejemplo, una persona que vive sola pero que gracias a su microrred recibe acompañamiento para ir al consultorio o ayuda para hacer sus compras, puede continuar viviendo en su hogar de forma segura, sin requerir institucionalización ni asistencia profesional permanente. Esto extiende su capacidad de decidir sobre su propia vida y retrasar (o evitar) soluciones más drásticas como ingresar a un hogar de ancianos.

Al mismo tiempo, al reconocerse su capacidad para ayudar a otros, los participantes se perciben a sí mismos como agentes activos de cambio en su comunidad, lo que refuerza su autoestima, su sentido de propósito y su empoderamiento (ONU, 2020). La palanca, por tanto, redefine de manera sustantiva el rol tradicional asignado a la vejez, dejando atrás la visión de personas meramente receptoras de cuidados para situarlas como colaboradores valiosos y agentes estratégicos, fortaleciendo así su posición y amplificando su voz dentro de la sociedad.

En cuanto a inclusión social y económica, la propuesta abre oportunidades de participación que no dependen del nivel de ingresos de las personas. Todos los adultos mayores pueden integrarse a la red y acceder a los beneficios simbólicos o concretos que esta ofrece, sin necesidad de pago alguno, lo que ayuda a reducir brechas socioeconómicas y a promover la igualdad de oportunidades en la vejez.

Finalmente, esta palanca contribuye a cambiar la mirada cultural sobre la tercera edad. Rompe con la noción de que los adultos mayores son una “carga” y muestra, con hechos, que pueden ser protagonistas centrales de comunidades más cohesionadas, solidarias y resilientes. En suma, se favorece una inclusión más plena de las personas mayores en la sociedad y se fortalece su autonomía.

REFERENCIAS

- Fundación Sistema. (s.f.). *Capital social: definición y aplicaciones*. Recuperado de <https://fundacionsistema.com>
- Gaceta Sanitaria. (2021). *El capital social como determinante de salud en personas mayores*. Recuperado de <https://www.gacetasanitaria.org>
- Lascoumes, P., & Le Galès, P. (2007). *Sociología de la acción pública*. Scielo México. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-00632007000200007
- Observatorio del Envejecimiento UC & Caja Los Andes. (2021). *Radiografía del envejecimiento en Chile: Informe 2021*. Pontificia Universidad Católica de Chile. Recuperado de <https://observatorioenvejecimiento.uc.cl>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Nueva York: Simon & Schuster.
- Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA). (2023). *Condiciones de vida y desafíos del envejecimiento en Chile*. Gobierno de Chile. Recuperado de <https://www.senama.gob.cl>
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2023). *Estrategia Nacional de Cuidados: Personas Mayores*. Gobierno de Chile. Recuperado de <https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl>
- Pontificia Universidad Católica de Chile – Centro UC de Estudios de Vejez y Envejecimiento. (2022). *Participación social de personas mayores en Chile: Estudio longitudinal*. Recuperado de <https://adultomayor.uc.cl>
- Pontificia Universidad Católica de Chile – Observatorio del Envejecimiento. (2023). *Informe Bienestar Subjetivo en Personas Mayores en Chile*. Recuperado de <https://observatorioenvejecimiento.uc.cl/informes>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS. Recuperado de <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
- Ministerio de Salud – Chile. (2021). *Salud mental y personas mayores: Guía de acción comunitaria*. Recuperado de <https://www.minsal.cl>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon & Schuster.

- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2024). Informe urbano de América Latina y el Caribe 2024. Santiago: CEPAL.
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843–857. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00065-4)
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 127–197. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.001>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Cruz Roja Española. Contra la soledad y por la autonomía de las personas mayores <https://www2.cruzroja.es/web/ahora/contra-la-soledad-y-por-la-autonomia-la-labor-de-cruz-roja-con-las-personas-mayores#:~:text=Una%20pareja%20de%20voluntarias%20acompa%C3%B1%C3%B3,mayores%2C%20puedes%20unirte%20desde%20aqu%C3%AD>.