

Módulo 3. Dimensiones de la existencia humana: en el ciclo y proyecto de vida

Recurso educativo abierto (REA)

Envejecimiento y vejez con enfoque de derechos

Asociación de Profesores Jubilados de la Universidad de Antioquia (Aprojudea)

Contenido

Módulo 3. Dimensiones de la existencia humana: en el ciclo y proyecto de vida	1
Las dimensiones de la existencia humana en el proceso de envejecimiento	2
¿Qué significa pensar la existencia humana como un tejido de múltiples dimensiones?	2
¿Cuáles son las dimensiones de la existencia humana y cómo se manifiestan en el envejecimiento?	2
La rueda de la vida	4
¿Qué es la rueda de la vida?	4
¿Cómo puede ayudar al autoconocimiento y el bienestar?	4
¿Qué preguntas orientan la reflexión en la rueda de la vida?	4
Datos sobre las personas mayores	5
¿Qué revelan los datos sobre cómo se viven algunas de las dimensiones de la existencia humana en la vejez?	5
Conceptos clave	7
¿Qué es el ciclo de la vida?	7
¿Qué es un proyecto de vida y por qué es fundamental para una vejez activa y saludable?	8
¿Qué preguntas ayudan a construir un proyecto de vida con propósito?	8
Videos y materiales recomendados	9
Recurso Educativo Abierto	9
¿Cómo explorar los contenidos?	9
Contacto	10
Créditos	11

Las dimensiones de la existencia humana en el proceso de envejecimiento

¿Qué significa pensar la existencia humana como un tejido de múltiples dimensiones?

La existencia humana es un entramado complejo de dimensiones interconectadas que abarcan desde lo biológico hasta lo trascendente. Estas dimensiones, como la física, emocional, social y espiritual, **son ámbitos donde se desarrollan nuestras experiencias, decisiones e interacciones cotidianas**. Su influencia mutua moldea la forma en que cada persona vive y se relaciona con el mundo, afectando directamente su bienestar integral.

Aunque las dimensiones pueden variar según las perspectivas filosóficas o psicológicas, para esta investigación se seleccionaron ocho dimensiones clave, consideradas fundamentales para comprender el proceso de envejecimiento desde un enfoque de derechos humanos.

¿Cuáles son las dimensiones de la existencia humana y cómo se manifiestan en el envejecimiento?

Dimensión bio-física

Engloba la salud física y el cuidado corporal integral, incluyendo una nutrición adecuada, actividad física regular y prevención de enfermedades crónicas. El derecho a la salud garantiza el acceso a servicios adecuados para promover el bienestar a lo largo de todo el ciclo de vida. La literatura científica demuestra que mantener una actividad física constante es fundamental para un envejecimiento saludable, incluso después de la jubilación laboral.

Dimensión mental o cognitiva

Abarca la salud mental, las capacidades de aprendizaje y la actividad intelectual. Contrario a la creencia que limita el potencial cognitivo con refranes y dichos como "loro viejo no aprende a hablar", la evidencia muestra que el aprendizaje es un proceso continuo a lo largo de la vida. Las personas mayores que participan en actividades intelectuales (como la lectura, la escritura o la asistencia a eventos culturales) tienden a conservar mejor sus funciones cognitivas y a experimentar una mayor satisfacción personal.

Dimensión socio-cultural

Involucra las interacciones sociales, los vínculos comunitarios y la participación en actividades colectivas. Las relaciones intergeneracionales fortalecen la cohesión social mediante el intercambio de saberes entre jóvenes y personas mayores. Sin embargo, esta dimensión también puede dar lugar a la vulneración de derechos, como ocurre con los prejuicios que asocian el retiro laboral con la exclusión social. Asimismo, el entorno familiar puede convertirse en un espacio de riesgo, especialmente cuando la pérdida del rol proveedor expone a las personas mayores a abusos económicos, maltrato psicológico y negligencia.

Dimensión espiritual

Comprende la vida interior y la conexión con propósitos trascendentes, más allá de afiliaciones religiosas específicas. Esta dimensión es inherente al ser humano a lo largo de todo el ciclo de vida y es una fuente de fortaleza personal. La sabiduría y el sentido de trascendencia que caracterizan a muchas personas mayores constituyen recursos valiosos para el desarrollo social y la transmisión cultural.

Dimensión emocional

Refleja la gestión de los sentimientos y el bienestar psicológico integral. Las emociones brindan información sobre cómo las personas viven e interpretan los fenómenos sociales. Cuando el sufrimiento no se procesa adecuadamente, puede convertirse en un obstáculo para el desarrollo personal. A lo largo del ciclo de vida, la empatía resulta clave para establecer relaciones de cuidado efectivas y humanas.

Dimensión ambiental

Establece la relación entre la persona y su entorno físico-natural. El derecho a un ambiente sano y al acceso a servicios públicos básicos está respaldado por marcos normativos tanto nacionales como internacionales. Para garantizar el bienestar de las personas mayores, es fundamental que las ciudades y los espacios sean accesibles y amigables, con infraestructuras que promuevan un ambiente sano, movilidad segura y acceso equitativo a servicios esenciales.

Dimensión económica y financiera

Esta dimensión abarca el trabajo, los ingresos, las pensiones, la autonomía financiera y las políticas públicas que influyen en la vida económica de las personas. Una vejez digna requiere ingresos suficientes y sostenidos, pero la baja cobertura pensional y los estigmas asociados a la vejez limitan este derecho. Muchas personas mayores siguen trabajando por necesidad y enfrentan barreras económicas, especialmente las

mujeres, debido a desigualdades históricas. La nueva cultura del envejecimiento y la vejez reconoce a las personas mayores como agentes económicos activos, con derecho a vivir con seguridad e independencia.

Dimensión de libertad y participación

Se enfoca en la capacidad de tomar decisiones autónomas, definir proyectos de vida y participar plenamente en la sociedad. Las personas mayores deben ser reconocidas como sujetos activos que aportan valor social, evitando su exclusión o segregación. Esta dimensión abarca derechos como la participación política, la libertad de reunión y de asociación y la autonomía en la toma de decisiones como un principio clave para un envejecimiento activo.

La rueda de la vida

¿Qué es la rueda de la vida?

La rueda de la vida es una herramienta visual para fomentar el **autoconocimiento** y promover una comprensión integral del bienestar. A través de su estructura circular, permite analizar de forma clara y ordenada las distintas dimensiones que componen la existencia humana. Esta herramienta facilita la reflexión profunda, sin juicios, y aporta una mirada honesta sobre los distintos aspectos que influyen en la calidad de vida a lo largo del ciclo vital.

¿Cómo puede ayudar al autoconocimiento y el bienestar?

Aplicar la rueda de la vida de manera periódica permite identificar desequilibrios, reconocer fortalezas y trazar rutas para el desarrollo personal. Su uso regular fortalece el bienestar integral y orienta la toma de decisiones. Al visualizar el estado de cada dimensión, se facilita el diseño de estrategias enfocadas en mejorar aquellas áreas que requieren atención. Esta práctica contribuye a una vida más plena, activa y alineada con el proyecto personal de cada individuo.

¿Qué preguntas orientan la reflexión en la rueda de la vida?

Las siguientes preguntas clave permiten analizar el nivel de desarrollo en cada dimensión de la existencia humana. Este ejercicio no tiene un fin evaluativo, sino formativo: promueve la conciencia personal, el bienestar integral y la coherencia entre el estado actual y el proyecto de vida. La reflexión estructurada facilita la identificación de prioridades y favorece la ruptura de prejuicios sobre el proceso de envejecimiento.

Después de responder, se sugiere colorear cada dimensión en la rueda según el grado de satisfacción identificado:

- ¿Cómo se encuentra en cada una de las dimensiones de la existencia humana?
- ¿En cuáles se manifiestan mayor fortaleza o satisfacción?
- ¿Qué dimensiones requieren más atención o presentan oportunidades de mejora?
- ¿Qué tan alineado está el estado actual de estas dimensiones con el proyecto de vida?
- ¿Cómo puede esta reflexión ayudar a reducir los prejuicios negativos sobre el envejecimiento y la vejez?

Datos sobre las personas mayores

¿Qué revelan los datos sobre cómo se viven algunas de las dimensiones de la existencia humana en la vejez?

Este apartado presenta datos relevantes sobre la situación de las personas mayores en Colombia, organizados en tres dimensiones de la existencia humana: bio-física, mental o cognitiva y económica y financiera. La información proviene de fuentes oficiales como el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), con base en encuestas nacionales y registros administrativos entre 2019 y 2021, incluyendo la Gran Encuesta Integrada de Hogares (GEIH) y la Encuesta de Calidad de Vida (ECV).

Estos datos permiten comprender las condiciones que enfrentan las personas mayores y su relación con el ejercicio de derechos, el bienestar integral y los desafíos estructurales en la vejez. También aportan insumos para la reflexión crítica desde un enfoque de derechos humanos.

Dimensión bio-física

- En 2020, las personas mayores de 60 años representaban el 45,5 % del total de personas diagnosticadas con enfermedades crónicas en Colombia. Esta cifra evidencia la alta prevalencia de condiciones crónicas no transmisibles en la población mayor, lo cual tiene implicaciones directas en la calidad de vida y el acceso a servicios de salud.
- Durante la pandemia de COVID-19, las personas mayores también se vieron desproporcionadamente afectadas. Entre marzo de 2020 y septiembre de 2021, Colombia registró 150.469 defunciones por COVID-19 (confirmado y sospechoso). De estas, el 76 % correspondió a personas de 60 años o más.

Dimensión mental o cognitiva

- El uso de tecnologías digitales entre las personas mayores sigue siendo limitado en Colombia. Solo el 12,4 % de esta población utiliza computador, una proporción significativamente menor en comparación con otros grupos etarios.
- La brecha digital también se evidencia en el uso de internet. El 63,7 % de las personas mayores de 60 años no accede a internet, mientras que en el grupo de 15 a 24 años esta proporción es mucho menor (15,7 %).
- Entre las personas mayores que no usan internet, las razones más frecuentes son: no saber utilizarlo (60,5 %), no considerarlo necesario (26,8 %) y el alto costo (9,9 %).

Dimensión económica y financiera

- En 2019, el 24,1 % de la población de 60 años o más se encontraba en situación de pobreza monetaria. Para 2020, esta proporción aumentó en 4,3 puntos porcentuales, alcanzando cerca de 1,8 millones de personas mayores en esta condición.
- Ese mismo año, el 18 % de las personas mayores —es decir, casi 2 de cada 10— vivían en situación de pobreza multidimensional, que incluye factores como educación, salud, empleo, acceso a servicios y condiciones de la vivienda. Aunque esta cifra representa una leve disminución frente a 2019 (–0,6 puntos porcentuales), sigue evidenciando importantes desafíos sociales.
- En Colombia, las brechas sociales en la vejez son más marcadas en zonas rurales. En los centros poblados y en el área rural dispersa, el 38,1 % de las personas de 60 años o más vive en situación de pobreza multidimensional. En contraste, este porcentaje es significativamente menor en las cabeceras municipales, donde se sitúa en el 12,1 %.
- A nivel nacional, el 39 % de los hogares que cuentan con al menos una persona mayor son considerados pobres. Esta situación varía según el lugar de residencia: en las cabeceras, el 32,4 % de estos hogares vive en pobreza, mientras que en zonas rurales y centros poblados la cifra alcanza el 61,1 %, lo que representa una diferencia de 28,7 puntos porcentuales.
- En 2019, el 37,8 % de las personas de 60 años o más participaban activamente en el mercado laboral. Sin embargo, en 2020 esta cifra descendió al 33 %, lo que representa una disminución de 4,8 puntos porcentuales.
- En 2020, la tasa de ocupación para los hombres mayores fue del 44,1 %, mientras que para las mujeres mayores fue del 18,6 %.

- En cuanto a la participación general en el empleo, las personas mayores de 60 años representaban el 10 % de la población ocupada en 2019. Para 2020, este porcentaje disminuyó ligeramente a 9,8 %.
- En el primer semestre de 2021, la brecha de género persistió: el 43,6 % de los hombres mayores se encontraban ocupados, frente al 18,1 % de las mujeres mayores.

Conceptos clave

¿Qué es el ciclo de la vida?

También conocido como curso de vida o ciclo vital, representa el proceso continuo e inevitable de la existencia humana, que se desarrolla desde la concepción hasta la muerte. Cada etapa del ciclo vital implica derechos y responsabilidades específicos que la sociedad debe reconocer y garantizar.

Las fases del ciclo de vida han sido definidas y redefinidas a lo largo del tiempo, según contextos históricos y enfoques disciplinares. Psicólogos, sociólogos y expertos en desarrollo humano han propuesto diversas clasificaciones, reconociendo que estas no son fijas ni universales, sino que evolucionan con los cambios culturales y sociales.

Tradicionalmente, el ciclo de vida se ha dividido en las siguientes etapas:

- Infancia
- Adolescencia
- Juventud
- Adulthood
- Vejez

La vejez no debe entenderse como sinónimo de muerte, sino como una etapa posterior al periodo productivo tradicional. Esta fase posee características propias y abre posibilidades de participación y realización personal. Requiere, por tanto, un reconocimiento social que valore su contribución única al tejido comunitario.

Factores como la genética, el ambiente, los estilos de vida y las condiciones socioeconómicas influyen directamente en cómo se experimenta el ciclo de vida. El acceso a salud, educación y redes de apoyo social determina la calidad del envejecimiento.

Promover una nueva cultura del envejecimiento y la vejez implica superar estigmas y reconocer el valor activo de las personas en cada etapa del ciclo vital.

¿Qué es un proyecto de vida y por qué es fundamental para una vejez activa y saludable?

El proyecto de vida orienta las decisiones, define metas y permite construir un futuro significativo. Mantener objetivos claros a lo largo del ciclo de vida permite dar sentido a las acciones cotidianas y proyectarse con autonomía y propósito.

Contar con un proyecto de vida fortalece la motivación personal, mejora la salud integral y favorece la participación en actividades sociales, culturales, económicas, espirituales y cívicas. Además, amplía las oportunidades de bienestar físico, mental y emocional, y permite contribuir activamente al entorno familiar y comunitario.

Esta herramienta reafirma el derecho a seguir aprendiendo, creando, decidiendo y aportando en todas las etapas de la vida. En la vejez, contrarresta el temor a la inactividad o la dependencia, y refuerza el orgullo de mantenerse independiente y comprometido con el presente y el futuro.

Las personas que construyen y actualizan su proyecto de vida tienden a experimentar mayores niveles de bienestar, satisfacción y salud.

¿Qué preguntas ayudan a construir un proyecto de vida con propósito?

Reflexionar sobre el proyecto de vida fortalece la autonomía a lo largo del ciclo vital. Preparar una vejez activa no comienza en la vejez misma, sino en etapas anteriores de la vida. Este ejercicio permite construir un futuro con sentido, alineado con los valores, intereses y capacidades de cada persona, y promueve decisiones conscientes que favorecen el bienestar en todas las etapas.

Algunas preguntas que pueden orientar el proyecto de vida para la vejez:

- ¿Qué planes tienes para cuando llegues a los 60, 70 u 80 años?
- ¿Cómo puedes vivir de manera digna y activa en un entorno social y cultural en constante transformación?
- ¿Qué propósito te impulsa a seguir viviendo con bienestar?
- ¿De qué manera puedes compartir tu experiencia y conocimiento con tu comunidad?

- ¿Cómo puedes enfrentar y resistir los estereotipos que asocian la vejez con la pasividad, la enfermedad o la dependencia?

Videos y materiales recomendados

Explora los videos cortos disponibles en la sección de videos del Módulo 3, donde una de las docentes investigadoras presenta ideas claves sobre las dimensiones de la existencia humana y el proyecto de vida.

Asimismo, consulta los materiales recomendados del módulo, seleccionados por su relevancia y utilidad para profundizar en la comprensión del envejecimiento y la vejez desde un enfoque de derechos humanos.

Sección de videos

Enlace: <https://www.apro judea.com/formacion/refranes-cultura-envejecimiento-derechos/modulo-3#videos-3>

Sección de materiales

Enlace:

<https://www.apro judea.com/formacion/refranes-cultura-envejecimiento-derechos/modulo-3#materiales-3>

Recurso Educativo Abierto

Este recurso educativo abierto se crea a partir de la formación presencial de la investigación ***Refranes y dichos como mediaciones comunicativas de la cultura del envejecimiento y la vejez: un enfoque basado en los derechos humanos***.

Está organizado en cinco módulos interconectados que invitan a reflexionar sobre los imaginarios sociales en torno al envejecimiento y la vejez desde un enfoque de derechos humanos. Los refranes y dichos se abordan como mediaciones comunicativas que permiten identificar cómo el lenguaje cotidiano puede proteger o vulnerar los derechos de las personas mayores.

¿Cómo explorar los contenidos?

Los contenidos están organizados en módulos que puedes consultar de forma independiente o secuencial, e incluyen formatos variados y accesibles para enriquecer la experiencia y facilitar la comprensión y apropiación de la información.

Te invitamos a explorar la información por formatos o módulos temáticos.

Formatos

- **PDFs descargables:** conceptos, ejemplos, preguntas clave, citas destacadas y materiales recomendados.
- **Videos:** entrevistas y contenidos explicativos accesibles.
- **Imágenes:** mapas conceptuales, líneas de tiempo y contenidos destacados.
- **Materiales recomendados:** lecturas, videos y sitios web para ampliar tu comprensión sobre cada tema.

Módulos temáticos

1. **Fundamentos: hacia una nueva cultura del envejecimiento y la vejez**
Descubre los objetivos, el origen, los conceptos clave, la metodología de la investigación y el contenido de la formación.
2. **Una sociedad para todas las edades: derechos de las personas mayores**
Conoce el marco normativo y los principios de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada en Colombia mediante la Ley 2055 de 2020.
3. **Dimensiones de la existencia humana: en el ciclo y proyecto de vida**
Reflexiona sobre el envejecimiento a través de las dimensiones mental, emocional, socio-cultural y espiritual.
4. **La imagen social del envejecimiento: análisis de refranes y dichos**
Analiza expresiones populares desde una mirada crítica y de derechos humanos para transformar la percepción social de la vejez.
5. **Lecciones clave: transformar la cultura del envejecimiento y la vejez**
Accede a aprendizajes y propuestas de la formación presencial realizada en Envigado (2024–2025) para transformar la cultura del envejecimiento y la vejez.

Contacto

¿Necesitas más información o tienes dudas?

Contáctanos:

Aprojudea - Asociación de Profesores Jubilados de la Universidad de Antioquia

Dirección: Ciudad Universitaria Bloque 5 Oficina 130

WhatsApp: (+57) 350 8049825

Correo electrónico: aprojudea@gmail.com

Sitio web: www.aprojudea.com

Instagram: [aprojudea.info](https://www.instagram.com/projudea)

Facebook: [aprojudea.info](https://www.facebook.com/projudea)

Youtube: [@aprojudea](https://www.youtube.com/@aprojudea)

Créditos

Módulo 3.

Dimensiones de la existencia humana: en el ciclo y proyecto de vida

Este documento hace parte del recurso educativo abierto del proceso de formación de la investigación *Refranes y dichos como mediaciones comunicativas de la cultura del envejecimiento y la vejez: un enfoque basado en los derechos humanos*.

Asociación de Profesores Jubilados de la Universidad de Antioquia (Aprojudea).

Apoya: Fundación Saldarriaga Concha

Edición de contenidos y diseño: Corporación Ilab628

Julio de 2025.

Medellín, Colombia.

Licencia: Creative Commons Atribución-NoComercial-SinObrasDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Esta licencia permite descargar y compartir la obra, siempre que se reconozca su autoría. No se permiten modificaciones ni el uso comercial de la obra.