

# Módulo 5. Lecciones clave: transformar la cultura del envejecimiento y la vejez

Recurso educativo abierto (REA)

***Envejecimiento y vejez con enfoque de derechos***

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

## Contenido

Módulo 5. Lecciones clave: transformar la cultura del envejecimiento y la vejez .....	1
Voces y aprendizajes que transforman las narrativas sobre la vejez.....	2
¿Cómo se lleva a cabo la formación? .....	2
¿Quiénes participan en la formación en Envigado y qué temas se desarrollan en cada audiencia? .....	2
¿Qué aprendizajes surgen de la formación con las diferentes audiencias? .....	5
¿Qué prejuicios sobre la vejez emergen en los diálogos y las interacciones con las audiencias? .....	7
¿Son usuales los refranes y dichos que vulneran o afianzan los derechos humanos de las personas mayores?.....	7
¿Qué revela el proceso de formación?.....	8
Convertirse en agente de cambio cultural.....	9
¿Qué ideas clave permiten integrar este enfoque en la vida cotidiana? .....	9
¿Cómo aplicar el enfoque de derechos en contextos educativos? .....	9
¿Cómo incorporar la nueva cultura del envejecimiento y la vejez en el trabajo de comunicadores y gestores culturales?.....	9
Videos y materiales recomendados .....	10
Recurso Educativo Abierto.....	10
¿Cómo explorar los contenidos?.....	11
Contacto .....	11
Créditos.....	12

Este documento sintetiza los aprendizajes más relevantes obtenidos con las audiencias participantes en la 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***, liderada por la Asociación de Profesores Jubilados de la Universidad de Antioquia (Aprojudea). Hace parte del recurso educativo abierto que acompaña el componente de formación presencial de la investigación.

## Voces y aprendizajes que transforman las narrativas sobre la vejez

### ¿Cómo se lleva a cabo la formación?

Entre 2024 y 2025, se desarrolla la formación en el municipio de Envigado, como parte de la investigación *Refranes y dichos como mediaciones comunicativas de la cultura del envejecimiento y la vejez: un enfoque basado en los derechos humanos*, liderada por la Asociación de Profesores Jubilados de la Universidad de Antioquia (Aprojudea).

El objetivo de la formación se alinea con el propósito de la investigación: analizar refranes y dichos que refuerzan o cuestionan mitos, prejuicios y estereotipos sobre el envejecimiento y la vejez. También busca impulsar el cambio de paradigma sobre la imagen social de las personas mayores, promoviendo una nueva cultura basada en los derechos humanos.

La Investigación-Acción Participativa (IAP) orienta el enfoque metodológico. Desde esta perspectiva, la formación no se limita a dar cuenta de la realidad, sino que impulsa acciones concretas para transformarla, haciendo que las personas participantes se reconozcan como agentes activos de cambio cultural.

### ¿Quiénes participan en la formación en Envigado y qué temas se desarrollan en cada audiencia?

Se seleccionan tres audiencias clave, definidas estratégicamente por su rol social, formativo y comunicativo.

Aunque la base temática se mantuvo para las tres audiencias, la duración, los énfasis y los casos específicos se adaptaron a las particularidades de cada grupo.

### Personas mayores

Audiencia conformada por representantes del Cabildo Mayor de Envigado, con una participación de 12 personas mayores. Son seleccionadas por su liderazgo comunitario y su trayectoria en procesos de participación ciudadana y defensa de los derechos humanos en el municipio. Su experiencia representa una voz activa y organizada, fundamental para la reflexión y la construcción de propuestas orientadas a transformar la cultura del envejecimiento y la vejez.

### Temas

- **Derechos humanos.** Comprensión y reflexión sobre los derechos y deberes de las personas mayores en Colombia, con base en la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada mediante la Ley 2055 de 2020.
- **Investigación-Acción Participativa (IAP).** Introducción a la metodología y conformación de equipos de investigación con enfoque participativo.
- **Refranes y dichos.** Identificación de usos afirmativos y negativos de refranes y dichos como mediaciones comunicativas para promover una nueva visión del envejecimiento y la vejez desde los derechos humanos.
- **Dimensiones de la existencia humana.** Ejercicio de autoanálisis para expandir la autoconciencia y cuestionar prejuicios culturales sobre el envejecimiento y la vejez.
- **Plenaria final.** Análisis colectivo de refranes y dichos mediante la matriz de derechos y dimensiones y reflexión sobre la necesidad de fortalecer la apropiación de derechos y la operativización de políticas públicas con enfoque de curso de vida.

### Educadores en formación

Audiencia con estudiantes de la Escuela Normal Superior de Envigado, con un total de 38 participantes de los últimos semestres de formación pedagógica. Se prioriza este grupo por su potencial como agentes educativos con capacidad de replicar aprendizajes y promover transformaciones en contextos escolares y comunitarios. Su perfil orientado al trabajo social desde la educación resulta clave para incidir en nuevas formas de comprender y acompañar el envejecimiento.

### Temas

- **Derechos humanos.** Comprensión y reflexión sobre los derechos y deberes de las personas mayores en Colombia, con base en la Convención Interamericana sobre la

Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, ratificada mediante la Ley 2055 de 2020.

- **Refranes y dichos.** Análisis de refranes y dichos como mediaciones comunicativas para promover una nueva visión del envejecimiento y la vejez desde los derechos humanos.
- **Investigación-Acción Participativa (IAP).** Ejercicio de investigación con enfoque intergeneracional centrado en la abuelidad y las representaciones de la vejez en contextos escolares (niños de 5 a 10 años).
- **Dimensiones de la existencia humana.** Ejercicio de autoanálisis para expandir la autoconciencia y cuestionar prejuicios culturales sobre el envejecimiento y la vejez.
- **Plenaria final.** Análisis colectivo de refranes y dichos mediante la matriz de derechos y dimensiones y presentación del ejercicio de investigación.

### Comunicadores y gestores culturales

Audiencia compuesta por 12 comunicadores y gestores culturales del Valle de Aburrá. La selección se basa en su experiencia en procesos de comunicación, cultura y trabajo comunitario, especialmente en temas relacionados con diversidad, derechos humanos y envejecimiento. Su rol como creadores y mediadores de narrativas es esencial para transformar la percepción social sobre la vejez y construir mensajes más inclusivos.

Durante el proceso, se realizan dos tipos de actividades: entrevistas y una plenaria dirigida por docentes investigadores.

### Temas

- **Entrevistas.** Reflexión profunda sobre el impacto simbólico de los refranes y dichos en la percepción del envejecimiento y la vejez, con énfasis en su vínculo con los derechos humanos.
- **Plenaria.** Exposición de los temas: derechos humanos, Investigación-Acción Participativa (IAP), dimensiones de la existencia humana, y refranes y dichos. Además, se realizó la aplicación de la matriz de derechos y dimensiones, junto con un ejercicio de co-creación de estrategias de comunicación orientadas a generar ideas que transformen las narrativas sobre el envejecimiento y la vejez.

## ¿Qué aprendizajes surgen de la formación con las diferentes audiencias?

El proceso de formación en Envigado permitió identificar aprendizajes específicos en cada una de las audiencias participantes.

### **Principales hallazgos**

#### **Personas Mayores**

Este grupo de cabildantes de Envigado, por su rol de liderazgo comunitario, aporta una doble perspectiva: la personal, como sujetos del proceso de envejecimiento, y la colectiva, como representantes del bienestar de sus pares. Aunque ya contaban con cierta sensibilización sobre sus derechos, su conocimiento era general y no siempre abarcaba los detalles específicos de la política pública.

La sesión sobre derechos humanos fortaleció la comprensión de que estos derechos no son favores, sino que surgen de las necesidades fundamentales del ser humano. Así, se logró una conexión más profunda entre el marco jurídico y sus experiencias cotidianas.

Identificaron la vulneración de derechos en situaciones relacionadas con salud, pensiones, maltrato, participación social y cuidado. A través del ejercicio de Investigación-Acción Participativa (IAP), analizaron casos concretos de vulneración, como el maltrato por negligencia, la sobreprotección familiar que anula la autonomía, el despojo económico, el maltrato psicológico y la negación del derecho a la salud.

Este proceso generó un giro significativo en la autovaloración y el sentido de agencia. Reivindicaron su papel como transmisores de sabiduría y destacaron la importancia de ser visibilizados y reconocidos por las generaciones más jóvenes y la sociedad en general.

#### **Educadores en formación**

Para la mayoría de estos futuros educadores, el envejecimiento, la vejez y los derechos de las personas mayores eran temas poco explorados en su formación académica. Su conocimiento previo era, en gran medida, vivencial.

Las primeras sesiones fueron clave para desnaturalizar creencias y prácticas arraigadas en el imaginario social. Identificaron con claridad la subvaloración cultural

hacia las personas mayores y comprendieron que algunas palabras y expresiones de uso cotidiano pueden ser vehículos de estigmatización.

Aprendieron a referirse a las personas mayores desde el respeto y la inclusión, y analizaron críticamente refranes y dichos. El ejercicio de IAP con niños de entre 5 y 10 años reveló un hallazgo potente: los niños no tienen una percepción negativa de la vejez; al contrario, asocian a los mayores (especialmente abuelos y abuelas) con cuidado, sabiduría y afecto.

Este hallazgo permitió concluir que los estereotipos edadistas no son innatos, sino una construcción cultural adquirida con el tiempo. Los educadores en formación se proyectaron como agentes de cambio, proponiendo incluir el tema del envejecimiento y la vejez en el currículo escolar, fomentar la empatía y desarrollar proyectos intergeneracionales.

### **Comunicadores y gestores culturales**

Esta audiencia se consolida como aliada estratégica para promover una nueva cultura del envejecimiento y la vejez, gracias a su experiencia en medios, cultura y procesos comunitarios.

Reconocieron que las narrativas en los medios suelen reforzar, muchas veces de manera inconsciente, estereotipos negativos sobre la vejez, asociándola con enfermedad, pasividad o dependencia. La discusión se centró en su responsabilidad ética para desmontar estos imaginarios y construir discursos más inclusivos y realistas.

Como respuesta al uso de lenguaje discriminatorio en los medios se proponen acciones concretas, como:

- Usar la radio para divulgar los aprendizajes de la investigación.
- Crear campañas en redes sociales con mensajes positivos, *como Vejez en 60 segundos*, inspirada en la metáfora del vino añejo.
- Promover un periodismo sin edadismo, libre de paternalismo y lenguaje asistencialista.

## ¿Qué prejuicios sobre la vejez emergen en los diálogos y las interacciones con las audiencias?

Algunos prejuicios sobre el envejecimiento y la vejez se evidencian en los diálogos e interacciones de las audiencias, aunque con distintos matices y niveles de conciencia.

### **Personas mayores**

En este grupo, los prejuicios aparecen de forma sutil, muchas veces a través del humor o de chistes con tintes edadistas auto-referidos. Algunos consideran que dichos jocosos no resultan ofensivos a menos que expresen desprecio o burla, lo que revela cierta normalización de estos estereotipos.

### **Educadores en formación**

Aunque no expresaron prejuicios propios, sí los reconocieron como parte del imaginario social. Identificaron con claridad la subvaloración de las personas mayores en la cultura dominante y problematizaron refranes y dichos estigmatizantes, evidenciando su potencial para reproducir discriminación.

### **Comunicadores y gestores culturales**

Este grupo visibilizó cómo los medios de comunicación han naturalizado representaciones negativas de la vejez, asociándola frecuentemente con enfermedad, pasividad o dependencia. También identificaron el papel del lenguaje en la reproducción de estereotipos edadistas.

En general, el proceso formativo muestra que, aunque los prejuicios siguen presentes en el imaginario colectivo, existe una disposición real en todas las generaciones para cuestionarlos y adoptar una mirada más respetuosa, inclusiva y promotora de una nueva cultura del envejecimiento y la vejez.

## ¿Son usuales los refranes y dichos que vulneran o afianzan los derechos humanos de las personas mayores?

Se observa que el uso de refranes tradicionales ha disminuido en la comunicación cotidiana, siendo más frecuentes los dichos o expresiones coloquiales propias de cada generación. Sin embargo, el valor del análisis no radica tanto en la frecuencia de uso como en el impacto simbólico y subliminal del lenguaje.

Los talleres evidenciaron que muchas de estas expresiones, aunque se consideren chistes inofensivos, refuerzan una cultura asistencialista que limita la autonomía y vulnera la dignidad de las personas mayores.

Refranes como *Juventud, calor y brío; vejez, tembladera y frío* o *El que va pa' viejo, va pa' pendejo* perpetúan estereotipos negativos y atentan contra derechos fundamentales como la igualdad, la no discriminación y la vida digna en la vejez.

En contraste, expresiones como *La experiencia no se improvisa* o *Mientras más se vive, más se ve*, rescatan el valor de la trayectoria vital, la sabiduría acumulada y el derecho a la participación, a la educación y al reconocimiento social.

### ¿Qué revela el proceso de formación?

La participación de los asistentes permitió responder a las preguntas iniciales de la investigación, revelando patrones persistentes y aprendizajes comunes que refuerzan la necesidad urgente de una nueva cultura del envejecimiento y la vejez.

Se identificaron formas recurrentes de edadismo, especialmente en el entorno familiar y social. Sin embargo, todas las audiencias mostraron una gran disposición a cuestionar estas representaciones y generar discursos más justos e inclusivos.

La dimensión social emergió como el espacio donde más se vulneran los derechos, mientras que los refranes y dichos populares se consolidaron como indicadores clave de la cultura simbólica del envejecimiento.

La formación, basada en el triángulo: Derechos humanos, refranes y dichos y dimensiones de la existencia humana, demostró ser eficaz para activar la reflexión crítica y movilizar la acción colectiva.

Los aportes de cada audiencia construyen una hoja de ruta replicable para avanzar hacia una sociedad que valore todas las edades y dignifique la experiencia de envejecer y vivir la vejez.

## Convertirse en agente de cambio cultural

### ¿Qué ideas clave permiten integrar este enfoque en la vida cotidiana?

Promover una nueva cultura del envejecimiento y la vejez es una responsabilidad compartida. Requiere la acción consciente tanto de la sociedad civil como de las instituciones. Integrar este enfoque en la vida cotidiana, así como en los procesos educativos y comunicativos, implica un cambio de paradigma: pasar del asistencialismo a una mirada basada en los derechos humanos, la inclusión y el respeto por todas las etapas de la vida.

- **Revisar el lenguaje cotidiano.** Sea consciente de las palabras y expresiones que utiliza al referirse a las personas mayores. Evite términos estigmatizantes o despectivos como "viejito", "cucho" o "anciano", y utilice preferiblemente "persona mayor".
- **Valorar la experiencia y la sabiduría.** Reconozca el aporte de las personas mayores como portadoras de saberes, memoria colectiva y experiencia de vida. Fomente su participación en espacios de decisión y diálogo.
- **Fomentar la autonomía y la participación.** Evite actitudes paternalistas o infantilizantes. Promueva su independencia y capacidad de decisión en todos los ámbitos: familiar, comunitario, institucional y social.

### ¿Cómo aplicar el enfoque de derechos en contextos educativos?

Aportes de los educadores en formación:

- Diseñar proyectos intergeneracionales que conecten a estudiantes con personas mayores de su comunidad, reconociendo su rol activo, de cuidado y de transmisión de saberes.
- Integrar en el currículo escolar la historia familiar y las narraciones de vida como herramientas pedagógicas para valorar la experiencia, promover el respeto y deconstruir prejuicios sobre el envejecimiento y la vejez.
- Fomentar la empatía, la gratitud y el reconocimiento, aprovechando la conexión afectiva natural que los niños ya tienen con figuras mayores, como abuelos y abuelas.

### ¿Cómo incorporar la nueva cultura del envejecimiento y la vejez en el trabajo de comunicadores y gestores culturales?

Aportes de los comunicadores y gestores culturales:

- Crear narrativas en los medios que representen a las personas mayores en roles activos, diversos y empoderados, rompiendo con estereotipos centrados en la dependencia, la enfermedad o la pasividad.
- Usar formatos ágiles y contemporáneos para difundir mensajes positivos y conectar con audiencias más jóvenes desde la valoración de la experiencia.
- Promover un periodismo sin edadismo, que ponga en el centro la autonomía, los derechos y la dignidad de las personas mayores.

## Videos y materiales recomendados

Explora los videos cortos disponibles en la sección de videos del Módulo 5, donde los docentes investigadores presentan las ideas sobre el proceso desarrollado, sus hallazgos y enseñanzas.

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.aprojudea.com/formacion/refranes-cultura-envejecimiento-derechos/modulo-5#videos-5>

### Sección de materiales

Enlace:

<https://www.aprojudea.com/formacion/refranes-cultura-envejecimiento-derechos/modulo-5#materiales-5>

## 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](mailto:aprojudea@gmail.com)

Sitio web: [www.aprojudea.com](http://www.aprojudea.com)

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

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

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

## Créditos

Módulo 5.

Lecciones clave: transformar la cultura del envejecimiento y la vejez

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.