Participación grupal y envejecimiento activo: un estudio cualitativo con mujeres mayores en el municipio de San Cristóbal de La Laguna

A Qualitative Study with Older Women in the Municipality of San Cristóbal de La Laguna

José Manuel Díaz González (1), Laura Rodríguez-Rodríguez (1), Maryurena Lorenzo Alegría

(1) Universidad de La Laguna (España)

Resumen: **La participación grupal constituye una estrategia relevante para promover el envejecimiento activo y prevenir la soledad no deseada en personas mayores, al favorecer la interacción social, el bienestar psicosocial y el fortalecimiento de las redes de apoyo. Con el objetivo de comprender las experiencias, percepciones y beneficios percibidos de esta participación en la calidad de vida de mujeres mayores se llevó a cabo un estudio cualitativo de carácter exploratorio. Se realizaron cinco grupos de discusión en octubre de 2024, en el municipio de San Cristóbal de La Laguna, con la participación de 53 mujeres mayores de 60 años. La información se recogió mediante un guion semiestructurado y fue analizada siguiendo el análisis temático de Braun y Clarke (2006). Los resultados muestran que las principales motivaciones para participar en los grupos se relacionan con la búsqueda de compañía, la ruptura con la rutina y el deseo de mantenerse activas física, emocional y cognitivamente. Los beneficios percibidos se vinculan con la mejora de la autoestima, seguridad personal, relaciones sociales y percepción de utilidad, coincidiendo estos hallazgos con los encontrados en otros estudios. Los resultados refuerzan la importancia de promover estrategias grupales con la participación de las mujeres y con perspectiva de género.**

Palabras clave: **Mujeres mayores, Participación grupal, Envejecimiento activo, Soledad no deseada, Apoyo social.**

Abstract. Group participation constitutes a relevant strategy for promoting active ageing and preventing unwanted loneliness among older adults, as it fosters social interaction, psychosocial well-being, and the strengthening of support networks. With the aim of understanding the experiences, perceptions, and perceived benefits of such participation for the quality of life of older women, an exploratory qualitative study was conducted. Five focus groups were held in October 2024 in the municipality of San Cristóbal de La Laguna, with the participation of 53 women aged 60 years and over. Data were collected using a semi-structured guide and analysed following Braun and Clarke's (2006) thematic analysis approach. The results show that the main motivations for participating in the groups were related to the search for companionship, breaking with everyday routines, and the desire to remain physically, emotionally, and cognitively active. The perceived benefits were linked to improvements in self-esteem, personal confidence, social relationships, and a sense of usefulness, with these findings being consistent with those reported in other studies. The results reinforce the importance of promoting group-based strategies that involve women's active participation and incorporate a gender perspective.

Keywords: Older women, Group participation, Active ageing, Unwanted loneliness, Social support.

Recibido: 21/06/26 Revisado: 22/06/26 Preprint: 18/10/26 Aceptado: 20/01/27 Publicado: 01/07/2027

Referencia normalizada: Díaz González, J.M., Rodríguez-Rodríguez, L. y Lorenzo Alegría, M. (2026). Participación grupal y envejecimiento activo: un estudio cualitativo con mujeres mayores en el municipio de San Cristóbal de La Laguna. *Ehquidad. International Welfare Policies and Social Work Journal*, *28,* 131-162. https://doi.org/10.15257/ehquidad.2027.0015

Correspondencia: José Manuel Díaz González, Universidad de La Laguna (España). Correo electrónico: jdiazgon@ull.edu.es

1. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es un fenómeno global que plantea importantes desafíos para las sociedades contemporáneas (Naciones Unidas, 2023; OMS, 2022). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, destacando la interdependencia de estos tres ámbitos. Las personas adultas mayores de 60 y más años son más vulnerables a sufrir estrés como consecuencia de elementos vitales estresantes o pérdidas, como puede ser la jubilación, la disminución de capacidades motoras o mentales, o el aislamiento familiar con su consecuente reducción de la vida social.

En este estudio, se entiende por personas mayores a aquellas de 60 años o más, en consonancia con criterios ampliamente utilizados en el ámbito de la gerontología y el envejecimiento activo. Este grupo poblacional puede presentar una mayor vulnerabilidad al estrés como consecuencia de eventos vitales significativos o pérdidas asociadas al proceso de envejecimiento, como la jubilación, la disminución de capacidades motoras o cognitivas, el duelo o el aislamiento familiar, factores que pueden reducir la participación social y afectar negativamente al bienestar físico y psicológico (OMS, 2002; Salari et al., 2025). Diversos estudios han evidenciado que las personas mayores enfrentan de forma más aguda los efectos de la soledad y la desconexión social, lo que puede agravar su salud física y mental (Salari et al., 2025; Santini et al., 2020). Así, la salud física, la salud mental y la calidad de los vínculos sociales deben comprenderse como dimensiones interrelacionadas, de modo que la afectación de una de ellas puede repercutir negativamente en las demás. Por ejemplo, la limitación de la movilidad puede derivar en aislamiento social, lo que a su vez puede provocar sentimientos de soledad, depresión y una disminución de la autoestima y del autoconcepto (Salari et al., 2025).

Desde esta perspectiva, la soledad no deseada se ha identificado como un factor de riesgo para el bienestar psicológico y físico de las personas mayores (Sánchez-Cazalla y Gutiérrez-Domingo, 2025). No obstante, conviene diferenciar entre aislamiento social y soledad no deseada, conceptos relacionados, pero no equivalentes. Mientras el aislamiento social remite a una dimensión más objetiva, vinculada a la escasez de contactos o relaciones, la soledad no deseada se refiere a una experiencia subjetiva de malestar derivada de la discrepancia entre las relaciones sociales que una persona tiene y las que desearía tener (Cacioppo y Hawkley, 2009; Victor et al., 2000). Aunque no toda experiencia de estar solo implica necesariamente soledad no deseada, la falta de vínculos significativos puede aumentar la vulnerabilidad ante enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y depresión (Yusta, 2019). Además, algunos estudios han evidenciado que las personas mayores con menor apoyo social presentan peor salud y mayor riesgo de mortalidad (Matud et al., 2002). En cambio, aquellas personas que poseen

una red social amplia se asocian a mejoras en la percepción de bienestar y en la salud cognitiva (Sánchez-Cazalla y Gutiérrez-Domingo, 2025).

En esta línea, el envejecimiento activo entendido como un proceso de optimización de oportunidades en materia de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen (OMS, 2002) solo es posible cuando existen redes de apoyo que permitan a las personas mayores mantenerse vinculadas a su entorno y participar en su comunidad (González, 2021; Lombardo et al., 2023; Monge-Laverde et al., 2024; Pérez-Flores et al., 2024), evitando así el aislamiento y sus efectos negativos en la salud como puede ser el estrés, la depresión o la baja autoestima (Blanco, 2010). Sin embargo, no todas las personas mayores envejecen en las mismas condiciones. Factores como las desigualdades sociales, la falta de entornos amigables con las personas mayores o las barreras económicas pueden limitar su autonomía y bienestar (Campos-Tapia et al., 2022). Por ello, el envejecimiento activo no debe entenderse únicamente como una responsabilidad individual, sino también como el resultado de condiciones sociales, comunitarias e institucionales que facilitan o dificultan la participación de las personas mayores.

Un entorno social y físico adecuado puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores, mientras que la falta de accesibilidad, bajos ingresos y enfermedades crónicas pueden dificultar un envejecimiento pleno y digno (Campos-Tapia et al., 2022). A este respecto, se ha evidenciado que el uso de los espacios públicos urbanos se relaciona con las posibilidades percibidas de contacto social y con la calidad de las relaciones entre usuarios, especialmente en personas jubiladas y desempleadas (Rosales et al., 2024b). Asimismo, en personas mayores de 60 años, el diseño, el cuidado del espacio y la interacción social predicen la capacidad restauradora percibida de los espacios verdes urbanos (Rosales et al., 2024a). Desde una perspectiva integral, es fundamental que las instituciones diseñen políticas públicas y estrategias que fomenten el envejecimiento activo y saludable (Elhag et al., 2025; Iantzi-Vicente, 2024), considerando que la adecuación, el cuidado y el diseño de los espacios, junto

con las posibilidades de interacción social, son condiciones relevantes para favorecer el bienestar, la participación comunitaria y la experiencia restauradora de las personas mayores (Rosales et al., 2024a; Rosales et al., 2024b). En la misma línea, cabe destacar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 donde se resalta la importancia de garantizar una vida saludable y promover el bienestar en todas las edades (ODS 3), así como reducir las desigualdades (ODS 10) y fomentar ciudades y comunidades inclusivas y sostenibles (ODS 11), (ONU, 2015). Desde esta perspectiva, las estrategias dirigidas a las personas mayores deben alinearse con estos objetivos, asegurando su acceso a servicios de salud, oportunidades de participación social y entornos adecuados que favorezcan un envejecimiento digno y activo.

Dentro de este marco, la perspectiva de género adquiere un papel clave. La vida en solitario en la vejez presenta una clara dimensión de género. En España, según la Encuesta Continua de Hogares correspondiente al año 2020, publicada por el Instituto Nacional de Estadística en 2021, 2.131.400 personas de 65 y más años vivían solas, de las cuales 1.511.000 eran mujeres, lo que representa el 70,9% de este grupo. Además, esta situación se intensifica en las cohortes de edad más avanzada, ya que el 44,1% de las mujeres mayores de 85 años vivían solas, frente al 24,2% de los hombres de la misma edad (INE, 2021). Las mujeres mayores enfrentan una doble discriminación debido a su edad y a las desigualdades estructurales que persisten en la vejez (Sirgo, 2022). En particular, se ha identificado que las mujeres enfrentan mayores barreras para el envejecimiento activo debido a su dedicación al trabajo de cuidados no remunerado, menor acceso a recursos económicos, barreras culturales, la falta de apoyos sociales, la baja autoestima e, incluso, la violencia de género que pueden sufrir las mujeres en la tercera edad impacta en su calidad de vida y participación en la sociedad (Campos-Tapia et al., 2022; Sirgo, 2022). Estas desigualdades pueden limitar el acceso a redes de apoyo y aumentar la vulnerabilidad ante la soledad no deseada y el malestar psicológico, especialmente cuando se combinan con situaciones de viudedad, dependencia económica, pérdida de vínculos o escasez de espacios propios de participación (Puyané et al., 2025).

Para abordar estos desafíos, la participación grupal se ha destacado como una estrategia fundamental, ya que favorece la interacción social, el bienestar emocional, la calidad de vida y el desarrollo de redes de apoyo (Taherian y Motamedi, 2022). Contar con apoyo social no solo contribuye a la salud física y mental de las personas mayores, sino que también fomenta su participación activa en la sociedad, generando un impacto positivo en su calidad de vida (González, 2021). De igual manera, diversos estudios (Saito et al., 2012; Marín et al., 2023) han demostrado que, en algunas poblaciones, las personas mayores de 60 años subestiman la necesidad de interacción social y perciben la desvinculación como un proceso irreversible, lo que impacta negativamente en su bienestar. La implementación de programas de intervención específicos ha resultado ser una estrategia efectiva para favorecer el envejecimiento activo, promoviendo la participación social y el desarrollo de redes de apoyo que permitan mejorar la calidad de vida de esta población (Marín et al., 2023) sobre todo cuando se adaptan a las necesidades de cada persona se utilizan los recursos comunitarios al alcance y se dirigen a personas que comparten experiencias y vivencias similares (Saito et al., 2012). Asimismo, la inclusión digital y el aprendizaje de habilidades útiles para la vida cotidiana pueden actuar como estrategias complementarias para favorecer la integración social, reducir el aislamiento y mejorar el bienestar físico (Arroyave et al., 2020), psicológico y relacional de las personas mayores (Elhag et al., 2025). En este sentido, los grupos comunitarios no solo ofrecen actividades, sino que pueden constituirse en espacios de encuentro, reconocimiento, apoyo mutuo, aprendizaje y construcción de pertenencia.

En el ámbito autonómico, la Estrategia Canaria de Envejecimiento Activo (Gobierno de Canarias, 2017) subraya la importancia de promover el bienestar y la participación social de las personas mayores, destacando la necesidad de generar espacios de socialización, intercambio de experiencias y corresponsabilidad. Asimismo, en el municipio de San Cristóbal de La Laguna, el Plan de Acción "Ciudades Amigables con las Personas Mayores" (Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna, 2020) propone medidas concretas para mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional,

haciendo énfasis en la participación social y comunitaria como ejes estratégicos de intervención.

A pesar de la creciente literatura sobre envejecimiento activo y participación social, que subraya la necesidad de promover políticas, entornos e intervenciones que favorezcan una vejez activa, saludable e inclusiva (Iantzi-Vicente, 2024; Sánchez-Cazalla y Gutiérrez-Domingo, 2025), así como sobre la soledad no deseada y el papel protector de las redes de apoyo social en las personas mayores (González, 2021; Salari et al., 2025), son menos frecuentes los estudios cualitativos centrados en cómo las mujeres mayores interpretan subjetivamente su participación en grupos comunitarios, qué significados atribuyen a estos espacios y qué propuestas formulan para mejorar su funcionamiento. Este vacío resulta especialmente relevante en contextos locales, donde las políticas de envejecimiento activo y las intervenciones comunitarias requieren incorporar la voz de las propias protagonistas para diseñar respuestas más ajustadas a sus necesidades, expectativas y trayectorias vitales.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo general analizar las experiencias, significados y beneficios percibidos de la participación en grupos comunitarios para el envejecimiento activo de mujeres mayores en San Cristóbal de La Laguna. De manera específica, se plantean los siguientes objetivos: a) identificar las principales motivaciones que llevan a las mujeres mayores a participar en actividades grupales; b) analizar los beneficios percibidos de la participación grupal en el bienestar emocional, social y cognitivo; c) explorar las barreras y desafíos asociados a la participación en estos espacios comunitarios; d) sistematizar las propuestas de mejora planteadas por las participantes para fortalecer la continuidad, accesibilidad y calidad de los grupos.

2. METODOLOGÍA

Con el propósito de comprender las experiencias, significados y beneficios percibidos que las mujeres mayores atribuyen a su participación en grupos comunitarios, se adoptó una metodología cualitativa. Este enfoque resulta especialmente adecuado para explorar fenómenos sociales desde la perspectiva de las propias protagonistas, permitiendo captar la riqueza y complejidad de sus vivencias, percepciones y emociones en contextos específicos (Hernández-Sampieri et al., 2014). La investigación se organiza en varios subapartados que describen el diseño del estudio, las características de la muestra, el instrumento utilizado para la recolección de datos, el procedimiento seguido, el proceso de análisis, las categorías establecidas y las consideraciones éticas que guiaron el desarrollo del estudio.

2.1. Diseño

Se desarrolló un estudio cualitativo de carácter exploratorio-descriptivo, basado en grupos de discusión y orientado al análisis temático de las experiencias, significados y propuestas expresadas por mujeres mayores participantes en grupos comunitarios. Este diseño permitió aproximarse a las percepciones de las participantes sobre su participación grupal, así como a los beneficios percibidos, barreras y necesidades de mejora identificadas en estos espacios.

Los grupos de discusión fueron seleccionados como técnica principal de recolección de datos debido a su capacidad para promover la interacción, el debate y la construcción colectiva de conocimiento entre las participantes (Krueger y Casey, 2015). Esta técnica resulta especialmente pertinente cuando se pretende explorar significados compartidos, identificar consensos y contrastes entre personas que comparten una experiencia común. Además, los grupos de discusión permiten obtener información rica a partir de la interacción entre participantes y constituyen una estrategia adecuada para explorar fenómenos sociales desde una lógica colectiva, siempre que el número de grupos sea suficiente para alcanzar una comprensión amplia del fenómeno estudiado (Guest et al., 2017).

Asimismo, desde una perspectiva sensible al género, los grupos de discusión pueden favorecer que las mujeres expresen experiencias, ideas y emociones en un entorno de confianza, especialmente cuando se desarrollan en espacios percibidos como seguros y entre personas con trayectorias o vivencias compartidas. Por este motivo, se ha señalado que los espacios grupales pueden facilitar procesos de expresión, reconocimiento y fortalecimiento de la voz de las mujeres en contextos de investigación e intervención social (Karoff et al., 2019).

La presentación del estudio se orientó siguiendo las recomendaciones de la guía COREQ (Tong et al., 2007) para investigaciones cualitativas basadas en entrevistas y grupos focales, con el fin de reforzar la transparencia en la descripción del diseño, el proceso de recogida de información, el análisis y la presentación de resultados.

2.2. Muestra

La muestra estuvo compuesta por 53 mujeres mayores de 60 o más años, distribuidas en cinco grupos de discusión realizados en diferentes zonas del municipio de San Cristóbal de La Laguna. Las participantes fueron seleccionadas mediante un muestreo intencional, con el objetivo de incorporar mujeres vinculadas a distintos grupos comunitarios y garantizar cierta diversidad territorial, de edad y de nivel de participación. El acceso a la muestra se realizó a través del contacto inicial con las presidentas o responsables de las asociaciones de personas mayores participantes. En primer lugar, se les presentó la propuesta de investigación, sus objetivos y las condiciones de participación. Posteriormente, estas figuras facilitaron la convocatoria de las mujeres vinculadas a dichas asociaciones y colaboraron en la organización de los grupos de discusión. No obstante, la participación fue voluntaria y quedó condicionada al cumplimiento de los criterios de inclusión y a la firma del consentimiento informado. La edad media de las participantes fue de 74,9 años (*DT* = 6,0), con un rango de edad entre 64 y 90 años. Los grupos estuvieron conformados por 10 participantes en Barrio Nuevo, 8 en Chimisay, 9 en Geneto, 11 en Tejina y 15 en Las Mercedes, lo que permitió recoger discursos procedentes de distintos contextos comunitarios

del municipio. Con el fin de contextualizar la composición de la muestra, en la Tabla 1 se presentan las características básicas de las mujeres participantes, atendiendo al grupo comunitario de pertenencia, la zona del municipio, el número de participantes y la distribución por edad.

Tabla 1. *Características básicas de la muestra participante en los grupos de discusión*

Zona del municipio	Participantes (n)	Edad media (DT)	Rango de edad	Edad no registrada
Chimisay	10	73,7 (5,4)	67-87	0
Tejina	15	74,7 (6,5)	64-88	0
Geneto	9	73,7 (4,2)	69-83	0
Barrio Nuevo	8	75,3 (5,9)	67-84	1
Las Mercedes	11	77,2 (7,4)	68-90	1
—	53	74,9 (6,0)	64-90	2

Fuente: Tabla de elaboración propia.

Como criterios de inclusión se establecieron: a) ser mujer mayor de 60 años; b) participar de forma activa en un grupo comunitario desde hacía al menos seis meses; c) aceptar voluntariamente la participación en el estudio mediante consentimiento informado; y d) disponer de capacidad comunicativa suficiente para compartir sus experiencias en el grupo de discusión. Como criterios de exclusión se consideraron la presencia de limitaciones cognitivas o comunicativas que dificultaran la comprensión de las preguntas o la participación en la dinámica grupal.

Las participantes formaban parte de grupos comunitarios vinculados a asociaciones de personas mayores. El tamaño muestral respondió a criterios de accesibilidad, pertinencia cualitativa y suficiencia informativa, al permitir recoger discursos procedentes de cinco contextos comunitarios diferenciados y observar recurrencias temáticas en torno a las motivaciones, beneficios percibidos, barreras y propuestas de mejora.

2.3. Instrumento

La técnica de recolección de datos empleada fue el grupo de discusión, implementado mediante un guion semiestructurado de 18 preguntas elaborado específicamente para esta investigación. El guion abordó dimensiones vinculadas con las motivaciones para participar en los grupos comunitarios, los significados atribuidos a la experiencia grupal, los beneficios percibidos en el bienestar emocional, social y cognitivo, las barreras o dificultades encontradas y las propuestas de mejora formuladas por las participantes. Algunos ejemplos de preguntas incluidas en el guion fueron: ¿Qué te motivó a unirte a este grupo y participar en las actividades?; ¿Qué significa para ti formar parte de un grupo como este?; ¿Cómo te hace sentir estar rodeada de personas de tu edad que participan en actividades similares?; ¿De qué manera participar en este grupo ha contribuido a mejorar tu vida social?; ¿Qué cambios percibes en tu vida social o emocional desde que formas parte del grupo?; ¿Qué aspectos mejorarías para que el grupo respondiera mejor a vuestras necesidades?

El guion fue elaborado por dos personas investigadoras con experiencia en intervención grupal y conocimiento del ámbito del envejecimiento activo, a partir de la revisión de literatura científica sobre envejecimiento activo, soledad no deseada, participación social, apoyo comunitario y bienestar psicosocial. Su carácter semiestructurado permitió mantener una orientación común en todos los grupos, al mismo tiempo que ofreció flexibilidad para profundizar en temas emergentes durante la conversación. A lo largo de las sesiones, las moderadoras utilizaron preguntas abiertas y exploratorias para favorecer la reflexión, la interacción entre participantes y la co-construcción del discurso grupal.

2.4. Procedimiento

En primer lugar, se contactó con las coordinadoras de cada asociación de mayores para presentar los objetivos del estudio, explicar las condiciones de participación y organizar las sesiones. Las coordinadoras facilitaron el acceso inicial a los grupos, aunque la participación de las mujeres fue voluntaria y se garantizó que la decisión de participar o no participar no

tendría ninguna consecuencia sobre su vinculación con las actividades comunitarias.

Antes de cada sesión, las participantes recibieron información oral y escrita sobre los objetivos de la investigación, la naturaleza voluntaria de su participación, la posibilidad de retirarse en cualquier momento, el tratamiento confidencial de los datos y el uso de la información con fines exclusivamente científicos. Posteriormente, firmaron el consentimiento informado.

Los grupos de discusión se llevaron a cabo durante el mes de octubre de 2024 en las propias sedes de las asociaciones o espacios comunitarios donde las participantes desarrollaban habitualmente sus actividades. Esta decisión permitió favorecer un entorno conocido y seguro para las participantes. Las sesiones fueron moderadas por dos investigadoras con experiencia en dinámicas grupales, procurando generar un clima de confianza, respeto y participación activa. Durante las sesiones se garantizó la privacidad del espacio y se evitó la presencia de personas ajenas al grupo y al equipo investigador.

Las sesiones tuvieron una duración media de 58 minutos. Todas fueron grabadas en audio con autorización expresa de las participantes y transcritas posteriormente mediante el software *Sonix*. Las transcripciones generadas automáticamente fueron revisadas y contrastadas por dos integrantes del equipo investigador, con el fin de corregir errores, garantizar la fidelidad del contenido y anonimizar cualquier dato que pudiera permitir la identificación de las participantes. Además, durante el desarrollo de los grupos se tomaron notas de campo sobre aspectos contextuales, dinámicas de participación, interacciones relevantes y elementos no verbales que pudieran contribuir a la interpretación de los discursos.

2.5. Análisis de datos

Los datos fueron sometidos a un análisis temático con codificación inductiva-deductiva, siguiendo la propuesta de Braun y Clarke (2006). Este enfoque permitió combinar categorías iniciales derivadas de los objetivos del estudio y de la literatura previa con la identificación de temas emergentes procedentes de los discursos de las participantes.

El proceso analítico se desarrolló en varias fases. En primer lugar, se realizó una lectura completa y repetida de las transcripciones para lograr una familiarización profunda con el material. En segundo lugar, se elaboró un sistema inicial de códigos vinculado a las dimensiones centrales del estudio: motivaciones para participar, beneficios percibidos, barreras y propuestas de mejora. En tercer lugar, se llevó a cabo una codificación abierta que permitió incorporar códigos emergentes no previstos inicialmente. En cuarto lugar, los códigos fueron agrupados en categorías y subcategorías temáticas, atendiendo a su recurrencia, relevancia interpretativa y relación con los objetivos de la investigación. Finalmente, se revisaron y redefinieron las categorías hasta alcanzar una estructura analítica coherente con los discursos de las participantes.

El análisis se realizó con apoyo del software Atlas.ti, que facilitó la organización sistemática de la información, la codificación de los fragmentos discursivos y la comparación entre grupos. Asimismo, se contrastaron los temas identificados entre los distintos grupos de discusión, con el fin de detectar patrones comunes, matices diferenciales y posibles discursos minoritarios.

La adecuación del tamaño muestral se valoró atendiendo al principio de potencia informativa propuesto por Malterud et al. (2016), según el cual la suficiencia de una muestra cualitativa depende de la cantidad, especificidad y relevancia de la información que aporta para responder a los objetivos del estudio. Asimismo, en investigaciones basadas en grupos de discusión, Hennink et al. (2019) señalan que la valoración de la suficiencia debe considerar el propósito del estudio, el tipo de códigos generados, la composición de los grupos, el grado de profundidad analítica buscado y el

tipo de saturación alcanzada, distinguiendo entre la identificación de temas principales y la comprensión más profunda de sus significados y matices. En este caso, la muestra presentó una elevada pertinencia cualitativa, al estar compuesta por mujeres mayores vinculadas a grupos comunitarios y directamente relacionadas con el fenómeno analizado. Además, los objetivos del estudio estaban delimitados, el análisis se apoyó en categorías derivadas de la literatura previa y de los objetivos de investigación, y los cinco grupos de discusión permitieron recoger discursos procedentes de distintos contextos comunitarios del municipio. Durante el análisis se observó una reiteración de temas centrales entre los distintos grupos, especialmente en relación con la búsqueda de compañía, la ruptura de la rutina, el fortalecimiento de vínculos, la mejora percibida del bienestar y la demanda de mayor apoyo institucional. Esta recurrencia temática permitió considerar que la muestra alcanzaba una suficiencia informativa compatible con los objetivos exploratorios y descriptivos del estudio, sin pretender representatividad estadística ni generalización poblacional.

2.6. Categorías de análisis

A partir del análisis de las transcripciones, se establecieron las categorías y subcategorías disponibles en la Tabla 2.

2.7. Consideraciones éticas

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos aplicables a la investigación con seres humanos. Las participantes recibieron información clara sobre los objetivos del estudio, el carácter voluntario de su participación, la posibilidad de retirarse en cualquier momento y el tratamiento confidencial de los datos. Todas ellas firmaron el consentimiento informado antes de participar en los grupos de discusión.

Se garantizó la confidencialidad mediante la anonimización de las transcripciones y la eliminación de cualquier dato que pudiera permitir la identificación directa o indirecta de las participantes. Los registros de audio, transcripciones y documentos de consentimiento fueron almacenados en un espacio protegido con acceso restringido al equipo investigador. El

tratamiento de la información se realizó de acuerdo con el Reglamento General de Protección de Datos de la Unión Europea 2016/679 y la normativa española vigente en materia de protección de datos personales. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación y Bienestar Animal de la Universidad de La Laguna, con código de referencia CEIBA2024-3530.

Tabla 2. Descripción de las categorías de análisis

Categoría de análisis	Descripción	Subcategorías
Motivaciones para la participación	Recoge las razones que llevan a las mujeres mayores a incorporarse y mantenerse en los grupos comunitarios.	Búsqueda de compañía, afrontamiento de la soledad, duelo y viudedad, ruptura de la rutina, necesidad de salir de casa, y ampliación de relaciones sociales.
Beneficios percibidos de la participación grupal	Incluye los cambios y beneficios que las participantes atribuyen a su participación en los grupos.	Bienestar emocional; sentido de pertenencia, autoestima, seguridad personal, reconocimiento, relaciones sociales, apoyo mutuo, estimulación cognitiva, sentido de utilidad, y percepción de capacidad.
Barreras y condiciones de sostenibilidad	Identifica dificultades, necesidades organizativas y condiciones que pueden limitar la continuidad o calidad de los grupos.	Necesidad de mayor respaldo institucional, mejora de recursos materiales, disponibilidad de espacios adecuados, continuidad de las actividades, necesidad de personal especializado, y escucha activa por parte de las administraciones.
Propuestas de mejora	Recoge las sugerencias planteadas por las participantes para mejorar la calidad, dinamismo y continuidad de los grupos.	Más actividad física, baile y movimiento, talleres creativos, actividades de aprendizaje, salidas culturales, excursiones, visitas a lugares de interés, y mejora de materiales y espacios.

Fuente: Elaboración propia.

3. HALLAZGOS

Los hallazgos se organizan siguiendo las cuatro categorías de análisis definidas previamente: motivaciones para la participación, beneficios percibidos de la participación grupal, barreras y condiciones de sostenibilidad, y propuestas de mejora.

3.1. Motivaciones para la participación

Una de las principales motivaciones para participar en los grupos fue la necesidad de combatir la soledad y encontrar un espacio de relación con otras personas. En los discursos aparece de forma recurrente la importancia de “salir de casa”, especialmente en mujeres que habían atravesado procesos de duelo, viudedad o reducción de sus redes sociales. La participación grupal se configura, por tanto, como una estrategia cotidiana para romper el aislamiento y reconstruir vínculos significativos fuera del ámbito familiar.

Algunas participantes relataron que, antes de incorporarse al grupo, sus interacciones sociales eran escasas o se limitaban principalmente a la familia. La entrada en estos espacios supuso una oportunidad para compartir experiencias, conversar y generar nuevas relaciones de apoyo. Una participante expresaba esta transformación de forma clara: "Yo salía de un duelo por la muerte de mi marido y no salía de casa. Fue muy duro, pero aquí encontré compañía y ahora lo paso bien" (Anabel, grupo de discusión, octubre 2024). En una línea similar, otra participante vinculaba su asistencia al grupo con la posibilidad de compensar la soledad derivada de vivir sola y de la autonomía de sus hijas: "soy viuda, vivo sola y mis hijas tienen su vida. Venir aquí me da la oportunidad de compartir" (Isabel, grupo de discusión, octubre 2024).

Los grupos aparecen, por tanto, como espacios de encuentro que permiten ampliar las relaciones sociales más allá del núcleo familiar. Esta dimensión resulta especialmente relevante porque las participantes no solo valoran la compañía, sino también la posibilidad de construir vínculos cotidianos basados en la cercanía, la confianza y la experiencia compartida. Así lo

reflejaba otra mujer al señalar: "Yo no tenía amigas, solo compañeras de trabajo, pero aquí he encontrado con quién tomar un café y compartir" (Luisa, grupo de discusión, octubre 2024).

3.2. Beneficios percibidos de la participación grupal

Las participantes identificaron diversos beneficios asociados a su implicación en los grupos comunitarios. Estos beneficios se expresan tanto en el plano emocional y relacional como en la percepción de utilidad, la estimulación cognitiva, la autoestima, la seguridad personal y el sentido de pertenencia. Las mujeres no describen los grupos únicamente como espacios de entretenimiento, sino como entornos significativos que contribuyen a su bienestar cotidiano.

En primer lugar, las actividades desarrolladas en los grupos (manualidades, juegos, dinámicas de memoria, ejercicios físicos y propuestas creativas) son percibidas como oportunidades para mantenerse activas y ocupar el tiempo de manera significativa. La participación permite romper con la inactividad cotidiana y generar rutinas que aportan motivación. Una de las participantes lo expresaba así: “Para estar sentados en casa, mejor venir aquí y hacer cosas. Hacemos manualidades, jugamos y nos distraemos” (María, grupo de discusión, octubre 2024).

La estimulación cognitiva aparece como una dimensión especialmente valorada. Para algunas mujeres, la memoria y la agilidad mental constituyen preocupaciones vinculadas al proceso de envejecimiento. En este sentido, las actividades que implican atención, concentración o recuerdo son interpretadas como una forma de mantenerse mentalmente activas y conservar confianza en sus propias capacidades. Una participante señalaba: “Nos gusta trabajar la memoria, hacer juegos y actividades que nos hagan pensar” (Rosario, grupo de discusión, octubre 2024). Otra mujer vinculaba directamente su participación en el grupo con una mejora percibida en su seguridad cognitiva: “Antes me sentía torpe, pero desde que vengo aquí me siento más ágil mentalmente” (Estefanía, grupo de discusión, octubre 2024).

En segundo lugar, los discursos muestran beneficios emocionales y relacionales. Las participantes destacan que los grupos les permiten hablar, compartir experiencias, sentirse escuchadas y recibir apoyo. Esta dimensión adquiere un valor central, ya que muchas mujeres describen estos espacios como lugares donde pueden expresarse libremente y sentirse acogidas. Una participante sintetizaba esta vivencia al afirmar: "Para mí, esto es lo mejor. La unión con todas, hablar y compartir" (Laura, grupo de discusión, octubre 2024). Otra participante destacaba el papel del grupo en su proceso de recuperación emocional: "Antes estaba deprimida, pero aquí me siento acogida y querida" (Lucía, grupo de discusión, octubre 2024).

Además del acompañamiento emocional, los discursos reflejan un fortalecimiento de la autoestima, la seguridad personal y el reconocimiento. Algunas mujeres señalaron que, antes de participar, tenían dificultades para relacionarse o expresarse con libertad. Sin embargo, el clima de confianza del grupo favoreció que se sintieran más seguras, valoradas y capaces de mostrarse tal como son. En palabras de una participante: "Desde que llegué, me siento más libre, sin tanta vergüenza" (Claudia, grupo de discusión, octubre 2024). Otra mujer reforzaba esta idea al señalar: "Es un espacio donde una se siente valorada y escuchada" (Ana, grupo de discusión, octubre 2024).

3.3. Barreras y condiciones de sostenibilidad

Junto a los beneficios percibidos, las participantes identificaron diferentes barreras y condiciones necesarias para garantizar la continuidad y calidad de los grupos. Estas cuestiones se relacionan principalmente con el respaldo institucional, la disponibilidad de recursos materiales, la adecuación de los espacios, la continuidad de las actividades, la presencia de personal especializado y la escucha activa por parte de las administraciones. En sus discursos, estas demandas no aparecen como obstáculos individuales para participar, sino como condiciones estructurales y organizativas necesarias para que los grupos puedan mantenerse, mejorar y responder de forma más ajustada a sus intereses y necesidades.

Una de las demandas más relevantes fue la necesidad de mayor apoyo institucional. Las participantes señalaron que estos grupos requieren una atención más estable por parte de las administraciones públicas, no solo para mantener las actividades existentes, sino también para mejorar su organización, ampliar sus posibilidades y garantizar su continuidad. Una de ellas lo expresaba de forma directa: "El ayuntamiento debería venir y escucharnos más, necesitamos más atención" (Elena, grupo de discusión, octubre 2024).

La disponibilidad de recursos materiales y económicos aparece también como una condición relevante para mejorar la calidad y diversidad de las actividades. Las mujeres señalan que la sostenibilidad de los grupos no depende únicamente de su motivación o implicación, sino también de contar con apoyos suficientes para desarrollar propuestas variadas. A este respecto, una participante expresa de forma directa: "Yo me conformo. Que nos subvencionen algo para para poder hacer más cosas" (Luisa, grupo de discusión, octubre 2024). Esta afirmación refleja que la demanda de recursos se vincula con la posibilidad de ampliar las actividades y enriquecer la experiencia grupal.

La continuidad de las actividades constituye otra condición central para sostener la participación. Las mujeres no solo valoran la existencia del grupo, sino también que este pueda mantenerse en el tiempo como espacio de encuentro, relación y apoyo. Así lo expresaba una de las participantes al señalar: "Me gustaría que esto siguiera funcionando para poder seguir viniendo y poder estar con todas aquí" (Estefanía, grupo de discusión, octubre 2024). Esta idea evidencia que la permanencia del recurso es vivida como una condición necesaria para seguir vinculadas al grupo y conservar los beneficios asociados a la participación.

Finalmente, las participantes plantean la importancia de contar con personas que acompañen, dinamicen y adapten las actividades a sus intereses y capacidades. Esta necesidad se relaciona con el deseo de que los grupos no se limiten a encuentros informales, sino que cuenten con una planificación

estable, una orientación adecuada y una oferta ajustada a las características de las mujeres mayores. Esta demanda aparece de forma explícita cuando una participante señala: "Deberían de venir los monitores [...] y nos pongan un poco de atención a nosotras también. Decir vamos a hacer esto, vamos a hacer lo otro [...] para poderlo hacer" (Andrea, grupo de discusión, octubre 2024).

3.4. Propuestas de mejora

Las participantes formularon distintas propuestas orientadas a mejorar la calidad, dinamismo y continuidad de los grupos. Estas propuestas muestran una actitud activa y participativa, ya que las mujeres no se posicionan únicamente como receptoras de actividades, sino como agentes capaces de identificar sus intereses, necesidades y expectativas.

Una de las propuestas más reiteradas fue ampliar la oferta de actividades físicas adaptadas, baile y movimiento. Las participantes consideran que este tipo de actividades contribuiría a mantenerse activas, mejorar el bienestar corporal y favorecer experiencias grupales más dinámicas. Una participante planteaba esta demanda de forma clara: "Nos gustaría más actividades físicas, algo de baile y movimiento" (Minerva, grupo de discusión, octubre 2024). En la misma línea, otra participante matiza la importancia de adaptar estas actividades a las capacidades de cada persona: "las actividades deben de ir enfocadas a esa parte musical, que se baile cada quien de acuerdo con su limitación, pero que incluyan la música, el baile, eso sí me gustaría" (Estefanía, grupo de discusión, octubre 2024).

También se identificó el interés por incorporar talleres creativos, actividades de aprendizaje y propuestas orientadas a la estimulación cognitiva. Las mujeres valoran positivamente aquellas actividades que les permiten aprender, compartir opiniones, desarrollar habilidades, estimular la memoria y sentirse capaces de realizar nuevas tareas. Por ello, las actividades no son entendidas únicamente como una forma de ocupar el tiempo, sino como oportunidades para seguir aprendiendo, compartir conocimientos y reforzar la autonomía personal. Así lo expresa una participante al plantear la

conveniencia de "hablar algo de la actualidad, dar nuestra opinión… porque nosotras tenemos una experiencia de vida y creo que deberíamos ser escuchadas, ¿no? Y también me gustaría algo de memoria" (Lucía, grupo de discusión, octubre 2024).

Otra propuesta destacada fue la realización de salidas culturales, excursiones y visitas a lugares de interés. Estas actividades son valoradas porque permiten salir del entorno habitual, conocer nuevos espacios y fortalecer los vínculos entre las participantes en contextos diferentes al espacio ordinario del grupo. Una participante lo expresaba de la siguiente manera: "Ojalá tuviéramos más salidas y excursiones" (Sonia, grupo de discusión, octubre 2024).

Finalmente, las participantes señalaron la necesidad de mejorar los recursos materiales y ampliar las posibilidades de actividad dentro de los grupos. Esta demanda aparece vinculada tanto a la disponibilidad de medios concretos como a la posibilidad de desarrollar propuestas más variadas y autónomas. Así, una participante plantea: "Pero también me gustaría que aquí hubiera un equipo de sonido, algo que de música, que lo pudiéramos manejar nosotras, no solamente ustedes los monitores, sino que nosotras pudiéramos prender un radio" (Marisol, grupo de discusión, octubre 2024). En otro grupo, esta necesidad se expresa en términos de apoyo económico para poder diversificar las actividades: "Yo me conformo, pero que nos subvencionen algo para para poder hacer más cosas" (María, grupo de discusión, octubre 2024).

4. DISCUSIÓN

Este estudio muestra que la participación en grupos comunitarios es vivida por las mujeres mayores como un espacio de reconstrucción del vínculo social, activación cotidiana y reconocimiento personal. Más que una actividad de ocio, los grupos aparecen en los discursos como entornos protectores frente a la soledad no deseada y como espacios donde se refuerzan la autoestima, la seguridad personal, el sentido de pertenencia y la percepción de utilidad. Esta aportación resulta especialmente relevante porque permite

comprender, desde la voz de las propias participantes, cómo los espacios grupales adquieren significado en la vida cotidiana de mujeres mayores que experimentan situaciones de soledad, viudedad, reducción de redes sociales o necesidad de mantenerse activas.

Una de las principales motivaciones identificadas fue la búsqueda de compañía y la necesidad de romper con la rutina y el aislamiento. Este hallazgo se relaciona con la literatura que ha señalado la soledad y la desconexión social como factores de riesgo en la vejez, asociados a un peor bienestar físico y psicológico (Burholt y Scharf, 2014; Yusta, 2019). En esta misma línea, estudios previos han vinculado la soledad con situaciones de deterioro físico y mental, así como con la importancia del apoyo social para la salud y el bienestar de las personas mayores (López y Díaz, 2018; Matud et al., 2002). Aunque los resultados de este estudio no permiten afirmar que la participación grupal reduzca por sí misma problemas como la depresión o la ansiedad, sí muestran que las participantes perciben estos espacios como una fuente de compañía, apoyo emocional y construcción de vínculos significativos, pudiendo impactar positivamente en su bienestar psicosocial.

Asimismo, los hallazgos subrayan el valor de las actividades implementadas en la vida cotidiana de las participantes. Las actividades recreativas, físicas, creativas y cognitivas no solo son valoradas como formas de entretenimiento, sino también como oportunidades para mantenerse activas, sentirse útiles y reforzar la percepción de capacidad. Esta interpretación se relaciona con estudios que destacan la importancia de las redes de apoyo, la participación social y los recursos comunitarios en la promoción del envejecimiento activo (González, 2021; Lombardo et al., 2023; Monge-Laverde et al., 2024; Pérez-Flores et al., 2024). Del mismo modo, la literatura ha señalado que determinadas intervenciones dirigidas a personas mayores, como las basadas en ejercicio físico o actividades lúdicas, pueden contribuir a mejorar la autoestima, reducir el estrés y favorecer la calidad de vida (Blanco, 2010). En el presente estudio, los testimonios apuntan a una mejora percibida en la motivación, la agilidad mental, el autoconcepto y la seguridad personal.

Otra aportación relevante del estudio es que los grupos son vividos como espacios de escucha, reconocimiento y apoyo mutuo. Las participantes destacan que poder hablar, compartir experiencias y sentirse valoradas contribuye a su bienestar emocional y a su sentido de pertenencia. Este resultado dialoga con investigaciones que han subrayado la importancia de los determinantes sociales, los entornos relacionales y la participación comunitaria en la calidad de vida de las personas mayores (Campos-Tapia et al., 2022). Asimismo, conecta con revisiones sobre envejecimiento activo y saludable que destacan el papel de la participación social, las relaciones significativas y los contextos comunitarios en el bienestar durante la vejez (Iantzi-Vicente, 2024). En este sentido, los grupos no deben entenderse únicamente como espacios donde se realizan actividades, sino como entornos relacionales donde se producen reconocimiento, confianza y pertenencia.

Desde una perspectiva de género, los resultados deben interpretarse con cautela, pero permiten señalar algunas cuestiones relevantes. El estudio se centra en mujeres mayores y varios discursos hacen referencia a experiencias de viudedad, vida en solitario, reducción de relaciones sociales o necesidad de encontrar espacios propios de encuentro. Estos elementos adquieren significado en un contexto en el que las mujeres mayores pueden enfrentar desigualdades acumuladas a lo largo del ciclo vital, vinculadas a la edad, el género, los cuidados no remunerados, el acceso desigual a recursos y la menor presencia en determinados espacios de participación social (Sirgo, 2022). No obstante, los datos no permiten afirmar que los grupos transformen por sí mismos las desigualdades de género en la vejez. Más bien, son una oportunidad para que las mujeres mayores construyan un espacio propio en el que son las protagonistas y que puedan constituir espacios de apoyo mutuo, reconocimiento y fortalecimiento personal, especialmente valiosos para mujeres mayores cuyas trayectorias vitales han estado marcadas por pérdidas, cambios familiares o reducción de redes sociales.

Otro aspecto relevante es la identificación de barreras estructurales y organizativas que condicionan la sostenibilidad de estos grupos. Las participantes expresan la necesidad de ampliar la oferta de actividades, contar con más recursos, disponer de espacios adecuados y recibir mayor respaldo institucional. Estos resultados muestran que la continuidad de las experiencias grupales no depende únicamente de la motivación de las mujeres, sino también de las condiciones materiales, organizativas y políticas que las hacen posibles. La Estrategia Canaria de Envejecimiento Activo (2017) subraya la importancia de promover el bienestar y la participación social de las personas mayores; sin embargo, los discursos analizados sugieren que todavía existen desafíos en la implementación efectiva de apoyos estables para este tipo de iniciativas. Esta demanda coincide con investigaciones que destacan la relevancia del compromiso institucional y comunitario para sostener programas de intervención dirigidos a personas mayores (Iantzi-Vicente, 2024; Marín et al., 2023).

Las propuestas de mejora formuladas por las participantes también aportan información relevante para el diseño de intervenciones. La demanda de más actividades físicas adaptadas, baile, talleres, salidas culturales y excursiones refleja una concepción activa y participativa del envejecimiento. Las mujeres no se posicionan únicamente como receptoras de actividades, sino como agentes capaces de identificar sus intereses, necesidades y expectativas. Esta idea se relaciona con estudios que han mostrado los beneficios de las actividades de ocio, participación y contacto con el entorno para favorecer el envejecimiento activo (Alonso et al., 2021). Por tanto, la diversificación de actividades y la incorporación de la voz de las participantes resultan elementos fundamentales para mejorar la pertinencia, accesibilidad y sostenibilidad de los programas comunitarios.

Desde el Trabajo Social comunitario y gerontológico, estos hallazgos refuerzan la conveniencia de promover espacios grupales estables, accesibles y participativos que no se limiten a ofrecer actividades ocupacionales, sino que favorezcan la creación de vínculos, el reconocimiento, el apoyo mutuo y la participación significativa. Las

demandas expresadas por las participantes (mayor respaldo institucional, diversificación de actividades, mejora de recursos y escucha activa) muestran la necesidad de consolidar estos espacios como parte de las estrategias comunitarias de promoción del envejecimiento activo. Desde esta perspectiva la intervención grupal puede constituir una vía relevante para la prevención comunitaria de la soledad no deseada y para el fortalecimiento de redes sociales en la vejez. Para ello, resulta necesario que las administraciones públicas, las entidades sociales y los equipos profesionales incorporen metodologías participativas desde la perspectiva de género y que reconozcan a las mujeres mayores como protagonistas en el diseño, desarrollo y evaluación de las iniciativas que les afectan.

4.1. Limitaciones del estudio y propuestas de mejora

Si bien este estudio ha permitido profundizar en las experiencias, significados y beneficios percibidos de la participación grupal en mujeres mayores que participan activamente en entornos comunitarios, presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, la muestra estuvo conformada exclusivamente por mujeres, lo que responde al propósito del estudio y permite incorporar una lectura situada desde la perspectiva de género, pero limita la posibilidad de comparar estas experiencias con las de hombres mayores u otros perfiles de personas mayores. En futuras investigaciones sería pertinente ampliar la diversidad de la muestra y analizar posibles diferencias en las motivaciones, beneficios percibidos y barreras asociadas a la participación grupal según género, edad, situación de convivencia, nivel socioeconómico u otras variables relevantes.

En segundo lugar, debe tenerse en cuenta que las participantes eran mujeres ya vinculadas a grupos comunitarios, por lo que sus discursos pueden reflejar experiencias más favorables hacia la participación que las de mujeres mayores no participantes o en situación de mayor aislamiento social. Este posible sesgo de autoselección limita el conocimiento sobre las barreras que afectan precisamente a quienes no acceden a estos espacios o permanecen al margen de las redes comunitarias. Por ello, futuras investigaciones deberían incluir a mujeres mayores que no participan en grupos, así como a

aquellas que han abandonado estas actividades, con el fin de comprender mejor los obstáculos de acceso, permanencia y continuidad.

Asimismo, el uso de grupos de discusión pudo favorecer dinámicas de consenso o deseabilidad social, limitando la expresión de experiencias negativas, discrepantes o críticas hacia el funcionamiento de los grupos. Aunque esta técnica resulta adecuada para explorar significados compartidos y discursos colectivos, futuras investigaciones podrían complementarla con entrevistas individuales en profundidad, observación participante o información procedente de profesionales y coordinadoras de los grupos. Esta triangulación metodológica permitiría obtener una visión más amplia y contrastada del fenómeno estudiado.

Finalmente, el estudio se desarrolló en un contexto geográfico específico, el municipio de San Cristóbal de La Laguna, por lo que la transferencia de los hallazgos a otros territorios debe realizarse con cautela. Las características comunitarias, institucionales y socioculturales del municipio pueden influir en la forma en que se organizan y viven estos espacios grupales. Por ello, futuras investigaciones podrían ampliar el alcance territorial, comparando experiencias en diferentes municipios, contextos rurales y urbanos, o territorios con distintos niveles de desarrollo de políticas de envejecimiento activo. Esto permitiría identificar elementos comunes y particularidades locales en la participación grupal de las personas mayores.

5. CONCLUSIONES

Este estudio muestra que la participación en grupos comunitarios constituye una experiencia significativa para las mujeres mayores participantes, al favorecer la construcción de vínculos, la ruptura de la rutina cotidiana, la mejora percibida del bienestar emocional y el fortalecimiento de la autoestima, la seguridad personal y el sentido de utilidad. Los grupos son vividos como espacios de compañía, reconocimiento y apoyo mutuo, especialmente relevantes ante situaciones de soledad, viudedad, vida en solitario o reducción de la red social. Asimismo, las actividades recreativas, físicas y cognitivas desarrolladas en estos espacios contribuyen a mantener

la motivación, la actividad mental y la percepción de capacidad en la vida cotidiana.

Los resultados refuerzan la importancia de promover estrategias comunitarias de envejecimiento activo que incorporen la voz de las propias mujeres mayores y que atiendan no solo a la oferta de actividades, sino también a la creación de entornos relacionales estables, accesibles y sostenibles. Desde una perspectiva de género, los hallazgos adquieren especial relevancia al centrarse en mujeres mayores cuyas trayectorias vitales pueden estar atravesadas por situaciones de viudedad, vida en solitario, reducción de redes sociales o cambios en los vínculos familiares. Aunque los discursos no permiten afirmar que la participación grupal transforme por sí misma las desigualdades de género en la vejez, sí sugieren que estos espacios pueden favorecer procesos de apoyo mutuo, reconocimiento, fortalecimiento personal y reconstrucción de vínculos sociales.

En cuanto a las implicaciones prácticas, se recomienda consolidar estos grupos mediante apoyo institucional, personal cualificado, recursos materiales adecuados, espacios accesibles y una oferta diversificada de actividades físicas, cognitivas, culturales y comunitarias, todo ello desde una perspectiva de género. Desde el punto de vista de la intervención social comunitaria y gerontológica, estos espacios no deberían limitarse a ofrecer actividades ocupacionales, sino orientarse a favorecer la creación de vínculos, el reconocimiento, el apoyo mutuo y la participación significativa. Esta orientación resulta especialmente pertinente para el Trabajo Social comunitario y gerontológico, en la medida en que sitúa a las mujeres mayores como protagonistas en el diseño, desarrollo y evaluación de las iniciativas que les afectan. Futuras investigaciones deberían incluir a mujeres mayores no participantes, incorporar diseños longitudinales o mixtos y analizar comparativamente diferentes contextos territoriales para profundizar en el papel de la participación grupal en la promoción del envejecimiento activo y la prevención de la soledad no deseada.

6. AGRADECIMIENTOS

La segunda autora agradece su condición de contratada predoctoral cofinanciado por la ACIISI- Consejería de Universidades, Ciencia e Innovación y Cultura y por el Fondo Social Europeo Plus (FSE+) 85% FPI2024010179.

7. CONTRIBUCIONES DE LOS AUTORES

Conceptualización (JMDG, LRR, MLA); Curación de datos (JMDG, LRR, MLA); Análisis formal (JMDG, LRR, MLA); Adquisición de fondos (JMDG, LRR, MLA); Investigación (JMDG, LRR, MLA); Metodología (JMDG, LRR, MLA); Administración del proyecto (JMDG, LRR, MLA); Recursos (JMDG, LRR, MLA); Software (JMDG, LRR, MLA); Supervisión (JMDG, LRR, MLA); Validación (JMDG, LRR, MLA); Visualización (JMDG, LRR, MLA); Redacción como borrador inicial (JMDG, LRR, MLA); Redacción como revisión y edición (JMDG, LRR, MLA). Los porcentajes de las contribuciones son JMDG (%), LRR (%) y MLA (%). Todos los autores leyeron y aprobaron el manuscrito final.

8. REFERENCIAS

Alonso Ruiz, P., Valdemoros San Emeterio, M. Á. y Martínez Villara, A. (2021). Ocio ambiental-ecológico compartido entre generaciones: beneficios para el envejecimiento activo. *Revista Española de Geriatría y Gerontología, 56*(3), 152-160. https://doi.org/10.46583/edetania_2021.60.853

Arroyave Zambrano, R., Ocampo Arias, J., Sánchez Velásquez, S. P. y Vega, O. A. (2020). Inclusión digital como opción aportante al envejecimiento activo*. Revista Colombiana de Gerontología, 24*(2), 45-67. http://dx.doi.org/10.15517/eci.v10i2.39522

Blanco Molina, M. (2010). Predictores psicosociales del envejecimiento activo. Evidencias en una muestra de personas adultas mayores. *Anales en Gerontología, 6*(6), 11-29.

Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Burholt, V. y Scharf, T. (2014). Poor health and loneliness in later life: The role of depressive symptoms, social resources, and rural environments.

Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69(2), 311-320. https://doi.org/10.1093/geronb/gbt121

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences, 13*(10), 447–454.

Campos-Tapia, J., Fernández, R. y Sánchez, P. (2022). Caracterización de los determinantes sociales de la salud del envejecimiento activo en estudios enfocados a la calidad de vida: mapeo sistemático. *Revista Humanidades y Ciencias de la Conducta, 17*(1), 17-34. https://doi.org/10.29059/cienciauat.v17i1.1562

Elhag, S., Niechcial, M. A., Potter, L. y Gow, A. J. (2025). Exploring the impact of community-based interventions on healthy older adults' physical health, psychological wellbeing, and social connections: a systematic review. *Ageing Research Reviews, 111*. https://doi.org/10.1016/j.arr.2025.102784

Excmo. Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna. (2023). *La Laguna, Ciudad Amigable con las Personas Mayores: Guía didáctica sobre el Plan de Acción La Laguna Ciudad Amigable con las Personas Mayores*. Concejalía de Bienestar Social y Calidad de Vida.

Gobierno de Canarias. *Estrategia Canaria de Envejecimiento Activo 2017-2020.* Consejería de Empleo, Políticas Sociales y Vivienda.

González Zabala, M. (2021). Redes de apoyo social y envejecimiento activo: Aproximaciones desde la perspectiva de la psicología cognitiva. *Revista Científica Arbitraria de la Fundación MenteClara, 6*(239). https://doi.org/10.32351/rca.v6.239

Guest, G., Namey, E. y McKenna, K. (2017). How many focus groups are enough? Building an evidence base for nonprobability sample sizes. *Field Methods, 29*(1), 3-22. https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1525822X16639015

Hennink, M. M., Kaiser, B. N., y Weber, M. B. (2019). What influences saturation? Estimating sample sizes in focus group research. *Qualitative Health Research, 29*(10), 1483-1496. https://doi.org/10.1177/1049732318821692

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

Iantzi-Vicente, A. (2024). ***Active and Healthy Aging: A Systematic Review of Social Science Literature. Research on Ageing and Social Policy, 12*****(2), 127-145. http://dx.doi.org/10.17583/rasp.14998**

Instituto Nacional de Estadística (2021). ***Encuesta Continua de Hogares (ECH) año 2020*****.**

Karoff, M. Q., Norton, C. L., Tucker, A. R., Gass, M. A. y Foerster, E. (2019). A qualitative gender analysis of women field guides' experiences in outdoor behavioral healthcare: a feminist social work perspective. ***Affilia, 34*****(1), 48-64. https://doi.org/10.1177/0886109918790932**

Krueger, R. A. y Casey, M. A. (2015). ***Focus groups: A practical guide for applied research*** **(5th ed.). SAGE.**

Lombardo, E., Morales, F. y Pereyra, M. de la P. (2023). Los dispositivos de apoyo formal para personas mayores desde la perspectiva de sus familiares. ***Revista Kairós-Gerontologia, 26*****(32), 35–66. https://doi.org/ 10.23925/2176-901X.2023.v26n32e62237**

López, J. y Díaz, M. (2018). El sentimiento de soledad en la vejez. ***Revista Internacional de Sociología, 76*****(1). https://doi.org/10.3989/ris.2018. 76.1.16.164**

Malterud, K., Siersma, V. D., y Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. ***Qualitative Health Research, 26*****(13), 1753-1760. https://doi.org/10.1177/10497323156 17444**

Marín Aragón, B., Marín Llaver, L. R., De la Cruz Morales, E. M., Zambrano Pincay, G. H. y Cevallos Zambrano, D. (2023). Programa de Intervención para Lograr el Envejecimiento Activo y Saludable. ***Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*****(4), 6665-6682. https://doi.org/10.37811/ cl_rcm.v7i4.7434**

Matud, P., Carballeira, M., López, M., Marrero, R. e Ibáñez, I. (2002). Apoyo social y salud: un análisis de género. ***Salud mental, 25*****(2), 32-37. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58222505**

Monge-Laverde, J. D., Chiliquinga-Véjar, L. y Santamaría Telenchana, G. J. (2024). Uso de Redes Sociales y Envejecimiento Activo en Adultos Mayores. ***Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social ''Tejedora'', 7*****(13), 61-75.**

Naciones Unidas. (2023). *World Social Report 2023: Leaving No One Behind in an Ageing World*. Naciones Unidas

Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. ONU.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Global report on ageism*. OMS

Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología, 37*(S2), 74-105.

Organización Mundial de la Salud (OMS) (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. OMS.

Pérez-Flores, L., de Miguel-Llorente, N., Salud-Pijuan, T. y Martin-Valle, S. (2024). Escuelas de Salud para personas mayores: espacios que sanan, personas que curan. *Comunidad, 26*(1), 31-33. https://doi.org/10.55783/comunidad.260104

Puyané, M., Chabrera, C., Camón, E. y Cabrera, E. (2025). Uncovering the impact of loneliness in ageing populations: a comprehensive scoping review. *BMC Geriatrics, 25*, 1. https://doi.org/10.1186/s12877-025-05846-4

Rosales Sánchez, C., Lorenzo Alegría, M., Ríos-Rodríguez, M. L., y Hernández Ruiz, B. (2024a). Envejecimiento saludable: Determinantes de la capacidad restauradora en los espacios públicos urbanos. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales, 101*, 111-123. http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/crosales.pdf

Rosales, C., Lorenzo, M., Ríos-Rodríguez, M. L., Suárez, E. y Hernández, B. (2024b). Retirement and unemployment as an opportunity for use and social interaction in urban public spaces/Jubilación y desempleo como oportunidad de uso e interacción social en los espacios públicos urbanos. *PsyEcology, 15*(2). https://doi.org/10.1177/21711976241264421.

Saito, T., Kai, I. y Takizawa, A. (2012). Effects of a program to prevent social isolation on loneliness, depression, and subjective well-being of older adults: a randomized trial among older migrants in Japan. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 55*(3), 539-547. https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.04.002

Salari, N., Najafi, H., Rasoulpoor, S., Canbary, Z., Heidarian, P. y Mohammadi, M. (2025). The global prevalence and associated factors of loneliness in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Humanities & Social*

Sciences Communications, 12(985), 1-24. https://doi.org/10.1057/s41599-025-05304-x

Sánchez-Cazalla, V. y Gutiérrez-Domingo, T. (2025). Impact of intergenerational programmes on older adults for active ageing. A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics Plus, 2*(3). https://doi.org/10.1016/j.aggp.2025.100176

Santini, Z. I., Jose, P. E., Cornwell, E. Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., Meilstrup, C., Madsen, K.R. y Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *Lancet Public Health, 5*(1), 62-70. https://doi.org/10.1016/s2468-2667(19)30230-0

Sirgo Álvarez, M. O. (2022). Envejecimiento activo desde una perspectiva de género. *Revista Iberoamericana de Bioética, 19*(3), 1-13. https://doi.org/10.14422/rib.i19.y2022.003

Taherian, Z. y Motamedi, N. (2022). Effect of a 12-week community-based intervention to improve social capital, quality of life, self-care, and health literacy among older people: a quasi-experimental trial. *Advanced Biomedical Research, 11*(1). https://doi.org/10.4103/abr.abr_101_21

Tong, A., Sainsbury, P. y Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care, 19*(6), 349-357. https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042

Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., & Bond, J. (2000). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life. *Ageing and Society, 20*(4), 407–417.

Yusta Tirado, R. (2019). La soledad no deseada en el ámbito de la Gerontología. *Trabajo Social Hoy, 88*, 25-42. http://dx.doi.org/10.12960/TSH.2019.0014