



► Ximena Abogabir tiene 76 años y es periodista.

## Ximena Abogabir, la mujer que está transformando la percepción del envejecimiento en Chile: “Queremos ser un aporte, no un cacho”

A los 76 años, Ximena Abogabir desafía los estereotipos del envejecimiento en Chile. A través de su fundación Travesía 100, no solo empodera a los mayores de 60, sino que también les devuelve un propósito vital.

### Josefa Zepeda

En un mundo donde el envejecimiento suele verse con desdén y preocupación, Ximena Abogabir ha decidido desafiar las narrativas predominantes. Desde su fundación, Travesía 100, Abogabir no solo aboga por un cambio en la percepción social sobre las personas mayores, sino que también trabaja para empoderarlas, ayudándoles a descubrir un propósito significativo durante la tercera edad. Su misión es clara: derribar los estereotipos y construir una sociedad más inclusiva para las generaciones que están envejeciendo.

Ximena Abogabir tiene 76 años, es periodista de formación, y su carrera siempre ha estado marcada por una profunda conexión con las causas sociales. Cuando cumplió 70 años vivió un momento decisivo que transformaría su vida y daría origen a su iniciativa más ambiciosa.

“Me trataban como cariñosito y me di cuenta que estaba siendo mirada y cuidada como una anciana. Entonces dije, si me quedo aquí me voy a convencer que soy una anciana y no me siento una anciana, por lo tanto esto hay que cambiarlo”, explica Ximena.

Ese fue el inicio de Travesía 100, una organización nacida de la convicción de que envejecer no significa volverse irrelevante. La fundación, creada junto a un grupo de personas que comparten su visión, busca cambiar la narrativa en torno al envejecimiento, abordando el tema desde una perspectiva positiva y basada en el empoderamiento. Para Ximena, esta etapa de la vida es una oportunidad para redescubrirse y aportar de manera significativa a la sociedad.

### Talleres, cursos y encuentros

La labor de Travesía 100 se centra en empoderar a las personas mayores a través de talleres, cursos y encuentros que les permiten hablar “en otro tono”. Ximena explica que la mayoría de la oferta que existe para las personas mayores es más bien infantilizante “como diciendo ‘hay que sacar a los abuelitos de la casa para que hagan ejercicio y a lo más un viaje’, pero la verdad es que el gran sentir de la sociedad longeva es poder vivir los años en plenitud y sobre todo, ser un aporte a la sociedad y no un cacho”.

Travesía 100 se ha convertido en un referente para muchos adultos mayores en Chile, con más de 4.500 participantes que abogan por cambiar la visión trágica que se tiene de las personas mayores. En un estudio que hicieron con Critería, revelaron que un 85% de los adultos mayores admitió vivir la vejez en buen estado de salud. “Entonces el estereotipo que existe del abuelito vulnerable que necesita ser asistido, la realidad dice que es todo lo contrario”, señala.

Sin embargo, la sociedad les cierra las puertas, principalmente en el trabajo, uno de los grandes dolores de las personas mayores, cuenta Ximena. “Hoy en día, a partir de los 50 años ya no te contratan”, afirma.

SIGUE ►►



► Abogabir fue reconocida con el premio Mujer Impacta, un galardón que se le entrega a mujeres que han realizado contribuciones significativas en sus comunidades.

## SIGUE ►►

Esta situación no solo afecta su bienestar económico, sino que también genera un sentimiento de inutilidad que se convierte en un círculo vicioso de aislamiento y declive. Para Ximena, la solución radica en ofrecer flexibilidad laboral, permitiendo que las personas mayores continúen contribuyendo a la sociedad de manera activa, incluso si no pueden hacerlo a tiempo completo. "Si tú mueves esa pelotita en el billar, mueves a todas las demás", explica.

El enfoque de Travesía 100 también pone un fuerte énfasis en la salud preventiva. Ximena subraya la importancia de cuidar el bienestar integral desde una edad temprana, para que las personas puedan envejecer con calidad de vida.

El compromiso de Ximena Abogabir con Travesía 100 no ha pasado desapercibido. Este año, Abogabir fue reconocida con el premio Mujer Impacta, un galardón que celebra a mujeres que han realizado contribuciones significativas en sus comunidades. La distin-

ción destaca no solo la importancia de su trabajo, sino también la relevancia de su enfoque innovador para abordar los desafíos del envejecimiento.

"A mí ya el puro nombre me enamoró. Mujer e impacta. Porque creo que hoy día son tantos los espacios de la vida que ha ido tomando la mujer con tanto entusiasmo, y creo que un reconocimiento que vaya directamente a ti por ser mujer inspira a otros", expresa Ximena.

### Reconocimiento

El premio Mujer Impacta es un reconocimiento otorgado por la Fundación Mujer Impacta, que busca visibilizar el trabajo de mujeres que lideran iniciativas sociales transformadoras en Chile. En palabras de María Paz Tagle Letelier, Directora de la fundación, "Mujer Impacta ha redefinido el valor de la mujer al reconocer y celebrar historias y experiencias de vida que suelen pasar desapercibidas. Al mismo tiempo, ha subrayado la importancia económica de las iniciativas sociales y ha conectado a perso-

nas de diferentes sectores, evidenciando que el trabajo social es un componente esencial para el progreso de Chile".

Este premio no solo pone de manifiesto el impacto de Abogabir en la sociedad, sino que también ofrece una plataforma para que su mensaje llegue a un público más amplio. Como afirma Tagle Letelier: "Para la fundación es la oportunidad de posicionar el emprendimiento social femenino, la oportunidad de mostrar el trabajo que hacen las mujeres en el mundo social".

El trabajo de Ximena Abogabir en Travesía 100 es un recordatorio poderoso de que el envejecimiento no tiene por qué estar asociado con la pérdida de valor o la inactividad. Su enfoque en la reinención personal y el envejecimiento activo es un modelo que otras sociedades deberían emular, especialmente en un mundo donde las expectativas de vida están aumentando.

A través de su labor, Ximena invita a la sociedad a repensar y transformar la manera en que se percibe la vejez. "Hay muchas maneras en que tú puedes trabajar que no sea

como lo hacía la revolución industrial, todos en el mismo lugar, haciendo lo mismo de lunes a viernes. Es algo tan obsoleto, por eso te digo, en este tema la sociedad está obsoleta porque no está asumiendo la oportunidad que es la longevidad, y al no asumirla lo convierte en un problema", dice Abogabir, subrayando la urgencia de este cambio.

El impacto de Ximena Abogabir a través de Travesía 100 y su reconocimiento con el premio Mujer Impacta son testamentos de su visión y dedicación. A medida que más personas y organizaciones sigan su ejemplo, podríamos estar al borde de un cambio significativo en cómo entendemos y valoramos el envejecimiento, tanto en Chile como en el mundo.

"Yo creo que voy a vivir hasta los 100 y por eso el nombre Travesía hasta los 100, y por lo tanto, tengo que encontrar un propósito, tengo que ver qué hago con este regalo y esa actitud de 'tengo un propósito' es lo que te hace levantarte en la mañana, vivir una vida intensa, relacionarte y por lo tanto, vas a llegar a los 100", finaliza. ●