



Universidad
Nacional
de Loja

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
UNIDAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y EN LÍNEA
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL**

Tema: Impacto del Estrés y Calidad de Vida del Adulto Mayor que asisten a la
Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, en la actualidad.

**Proyecto de Investigación de Integración Curricular
a Titulación previa la obtención del Grado de
licenciado en Trabajo Social**

AUTOR:

José Miguel Sarango Eras

DIRECTORA:

Mgr. Jenny del Cisne Jaramillo Rosario

Loja – Ecuador

2024



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

Certificación



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **JARAMILLO ROSARIO JENNY DEL CISNE**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Impacto del estrés y calidad de vida de los adultos mayores, que asisten a la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal, en la actualidad.**, perteneciente al estudiante **JOSE MIGUEL SARANGO ERAS**, con cédula de identidad N° **1104209828**.

Certifico:

Que luego de haber dirigido el **Trabajo de Integración Curricular**, habiendo realizado una revisión exhaustiva para prevenir y eliminar cualquier forma de plagio, garantizando la debida honestidad académica, se encuentra concluido, aprobado y está en condiciones para ser presentado ante las instancias correspondientes.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad, a fin de que, de así considerarlo pertinente, el/la señor/a docente de la asignatura de **Integración Curricular**, proceda al registro del mismo en el Sistema de Gestión Académico como parte de los requisitos de acreditación de la Unidad de Integración Curricular del mencionado estudiante.

Loja, 7 de Agosto de 2024



JENNY DEL CISNE
JARAMILLO ROSARIO

F)

**DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

Autoría

Yo, José Miguel Sarango Eras, nombre del estudiante, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.



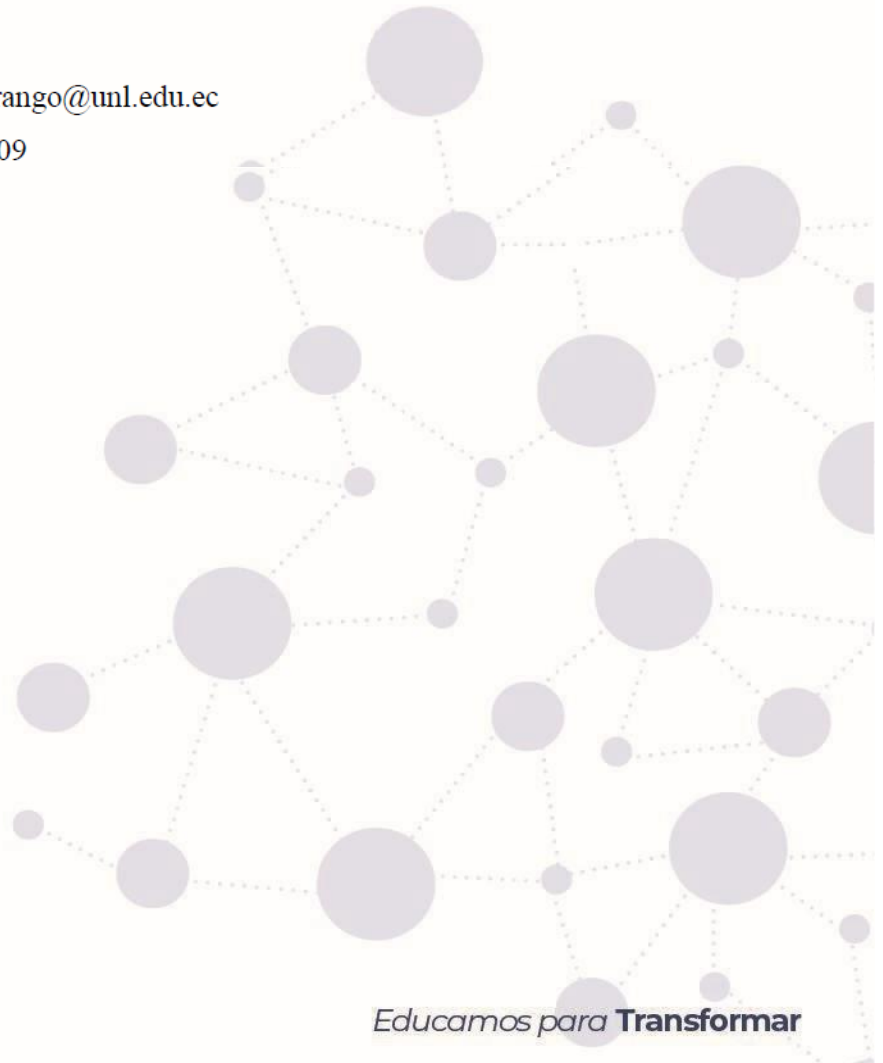
Firma: José Miguel Sarango Eras

Cédula de Identidad: 1104209828

Fecha: 17 – 10 - 2024

Correo electrónico: jose.m.sarango@unl.edu.ec

Teléfono o celular: 0981480509





UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

Carta de autorización del Trabajo de Integración Curricular por parte del autor, para la consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo.

Yo, José Miguel Sarango Eras, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular titulado: **Impacto del Estrés y Calidad de Vida del Adulto Mayor que asisten a la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, en la Actualidad**, como requisito para optar el título de **Licenciado en Trabajo Social**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, 17 de octubre 2024



El medio electrónico por:
**JOSE MIGUEL SARANGO
ERAS**

Firma:

Autor: José Miguel Sarango Eras

Cédula de Identidad: 1104209828

Dirección: Pindal

Correo electrónico: jose.m.sarango@unl.edu.ec

Teléfono o celular: 0981480509

DATOS COMPLEMENTARIOS Director del Trabajo de Integración

Curricular: Lcda. Jenny del Rosario Jaramillo Mgtr.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

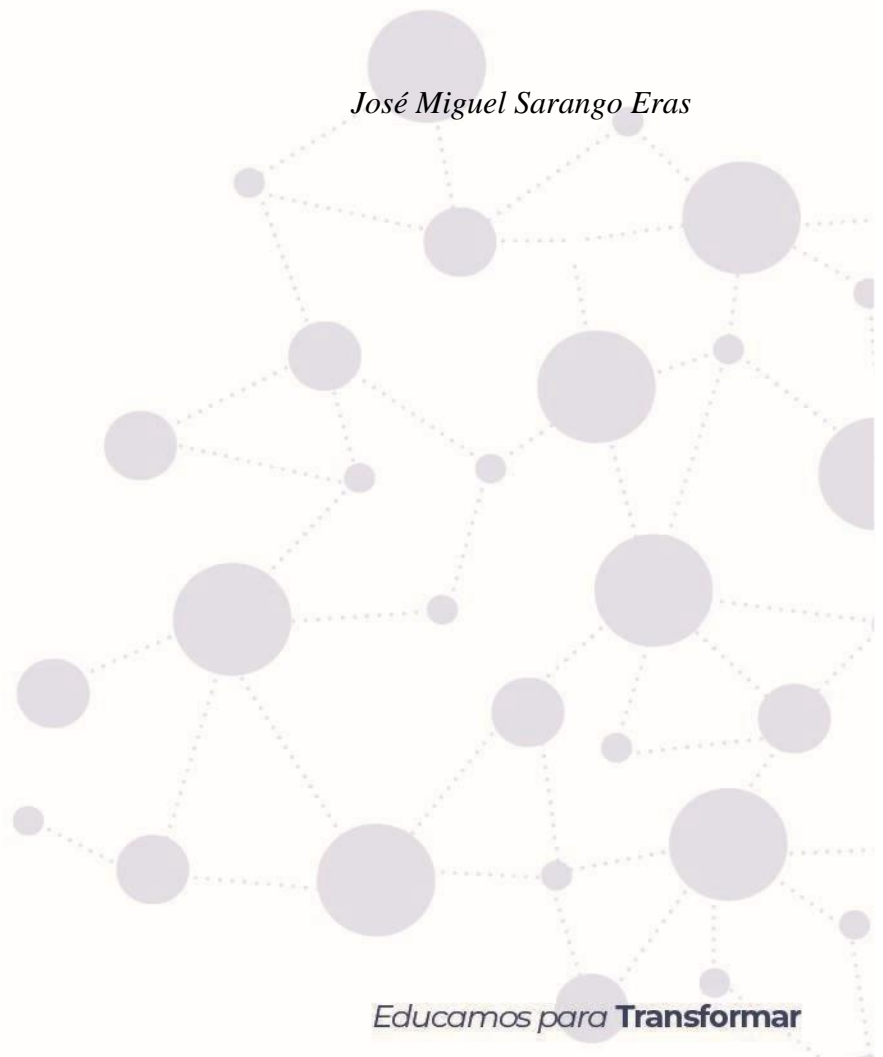
Unidad de
Educación a
Distancia

Dedicatoria

Con mucho Amor y orgullo dedico este trabajo investigativo, a mis queridos padres, a mi amada esposa, a mis adorados hijos y hermanos de manera especial a la Lcda. Jenny del Rosario Jaramillo Mgtr. Docente por su apoyo constante y más docentes que con su dedicación, conocimiento y orientación han sido fundamentales en el desarrollo de esta investigación. Su apoyo incondicional, sabiduría y paciencia han sido una inspiración para mí en este camino de aprendizaje

Finalmente, dedico a todas las personas que directa o indirectamente han contribuido a la culminación de este trabajo de investigación. Su colaboración ha sido fundamental para alcanzar este logro.

José Miguel Sarango Eras





UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

Agradecimiento

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Unidad de Educación a Distancia y en Línea, a la carrera de Trabajo Social, a la dirección, al personal administrativo y sobre todo al personal docente por darme la oportunidad de formar parte de esta comunidad y por brindarme su apoyo a lo largo de todo mi proceso formativo, cada uno de sus conocimientos y experiencias compartidas serán aprovechadas no solo en mi vida profesional sino también personal. Asimismo, considero oportuno agradecer a la Mgtr. Jenny del Cisne Jaramillo Rosario. Directora del trabajo de integración curricular, quien a través de sus conocimientos y orientaciones me supo guiar en el desarrollo del presente trabajo. Del mismo modo agradezco a la Mgtr. Jenny del Cisne Jaramillo Rosario por estar presente a lo largo de todo el proceso de elaboración del presente trabajo brindándome sus conocimientos y sugerencias para culminar el mismo.

Finalmente, expreso mis más sinceros agradecimientos al GAD Pindal, (Unidad de Servicio Social) dirigido por el Señor Julio Vismar Guerrero, por su colaboración, amabilidad, y tiempo concedido a lo largo y ancho de la realización del trabajo de campo del presente, Trabajo de Integración Curricular. Gracias a todos por su inestimable apoyo y confianza en este trabajo de investigación.

José Miguel Sarango Eras



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia

1859

Índice

1. Título.....	9
2. Resumen.....	10
Abstract.....	10
3. Introducción.....	11
Problema de Investigación.....	12
Justificación.....	13
Objetivos:.....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos.....	14
4. Marco Teórico.....	14
4.1. Antecedentes.....	14
4.1.1. Nacionales e Internacionales.....	14
4.2. Bases teóricas.....	15
4.2.1. Teoría transaccional del estrés y procesos cognitivos.....	15
4.3. Estrés.....	15
4.3.1. Concepto de estrés.....	15
4.3.2. Causas del estrés.....	15
4.3.3. Tipos de estrés.....	16
4.4. Calidad de vida.....	16
4.4.1. Concepto Calidad de Vida.....	16
4.5. Adulto mayor.....	17
4.5.1. Concepto de Adulto Mayor.....	17
4.6. Unidad de Servicio Social de los GAD.....	17
5. Metodología.....	18
5.1. Localización y Características.....	18
5.1.1. Atención médica básica.....	18
5.1.2. Apoyo psicológico.....	18
5.1.3. Actividades recreativas y educativas.....	19
5.1.4. Asesoramiento legal y social.....	19
5.1.5. Alimentación y nutrición.....	19
5.2. Método de estudio.....	19
5.3. Enfoque de investigación.....	19
5.4. Tipo de investigación.....	20



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

5.5.	Diseño de investigación.....	20
5.6.	<i>Población y muestra.</i>	20
5.7.	<i>Técnicas e Instrumentos de Investigación.</i>	20
5.7.1.	Técnicas e instrumentos para objetivo 1	20
5.7.2.	Técnicas.	21
5.7.3.	Instrumentos.	21
5.7.4.	Técnicas e instrumentos para objetivo 2	21
5.7.5.	Técnicas	21
5.7.6.	<i>Instrumentos.</i>	22
5.7.7.	Técnicas e instrumentos para objetivo 3	22
5.7.8.	Técnicas.	22
5.7.9.	Instrumentos.	23
6.	<i>Resultados</i>	24
7.6.	Encuestas y Entrevistas.	30
7.7.	Análisis de Datos Cuantitativos.	30
8.	<i>Discusión</i>	31
9.	<i>Conclusión</i>	32
10.	<i>Recomendaciones</i>	33
11.	<i>Cronograma</i>	35
12.	<i>Presupuesto</i>	36
13.	<i>Bibliografía</i>	37
	<i>Referencias</i>	40
14.	<i>Anexos</i>	43



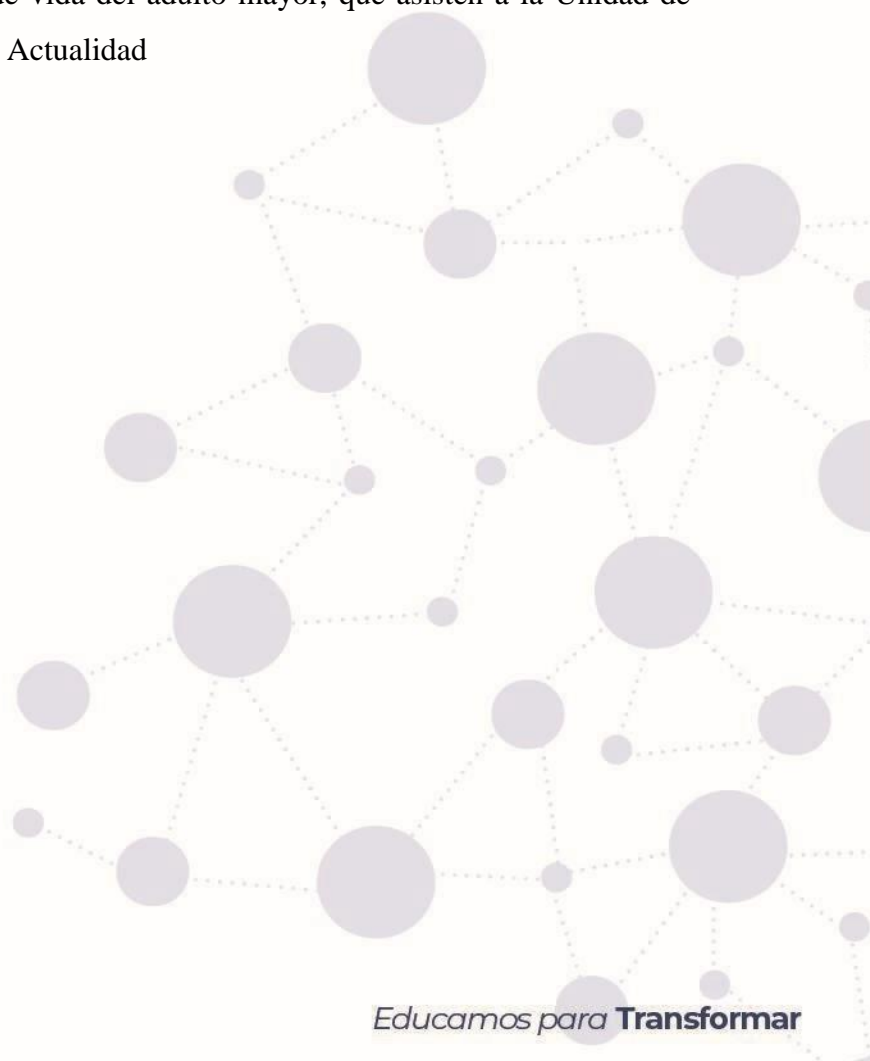
unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

1. Título

Impacto del estrés y calidad de vida del adulto mayor, que asisten a la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal, en la Actualidad





UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

2. Resumen

El presente proyecto analiza el impacto del estrés y la calidad de vida en los adultos mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal. El objetivo principal es identificar las estrategias utilizadas para manejar el estrés y mejorar la calidad de vida de estos adultos mayores, la investigación se llevó a cabo utilizando un enfoque cualitativo, mediante entrevistas con los beneficiarios y profesionales de la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal; Los resultados mostraron que un alto porcentaje de los adultos mayores sufren de estrés crónico, se identificaron varios factores que contribuyen al estrés, incluyendo la falta de apoyo social, acceso limitado a servicios de salud y la desigualdad económica. Las conclusiones del estudio sugieren la necesidad de fortalecer las intervenciones psicosociales y mejorar el acceso a servicios de salud y apoyo social para los adultos mayores, además, se recomienda la creación de políticas públicas que aborden estos problemas de manera integral, garantizando el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad de Pindal.

Abstract

This project analyzes the impact of stress and quality of life in older adults who attend the Social Service Unit of GAD Pindal. The main objective is to identify the strategies used to manage stress and improve the quality of life of these older adults. The research was carried out using a qualitative approach, through interviews with the beneficiaries and professionals of the Social Service Unit of the GAD Pindal. ; The results showed that a high percentage of older adults suffer from chronic stress; several factors were identified that contribute to stress, including lack of social support, limited access to health services and economic inequality. The conclusions of the study suggest the need to strengthen psychosocial interventions and improve access to health services and social support for older adults. In addition, the creation of public policies is recommended that address these problems in a comprehensive manner, guaranteeing well-being and quality of life of older adults in the community of Pindal.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

3. Introducción

El estrés es un problema de salud significativo que afecta a una gran parte de la población adulta mayor a nivel mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a un adulto mayor como una persona de 60 años o más, y señala que aquellos entre 60 y 74 años son considerados de edad avanzada, de 75 a 90 años son viejos o ancianos, y los mayores de 90 años se los denomina grandes viejos o longevos. Diversos estudios han demostrado que el estrés es prevalente entre los adultos mayores, afectando negativamente su calidad de vida y contribuyendo a la aparición de problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión.

En Ecuador, la falta de registros oficiales sobre el estrés y la calidad de vida de los adultos mayores en ciertas regiones, como el Cantón Pindal en la provincia de Loja, resalta la necesidad de investigaciones adicionales. La presente investigación se centra en analizar el impacto del estrés y la calidad de vida de los adultos mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal. Este estudio pretende llenar el vacío de conocimiento existente y proporcionar una comprensión más profunda de las variables que influyen en el estrés y la calidad de vida de este grupo vulnerable.

La importancia de este estudio radica en su potencial para informar y mejorar las intervenciones psicosociales y las estrategias de apoyo diseñadas para los adultos mayores. Al abordar las causas y efectos del estrés, se espera desarrollar propuestas de intervención que mejoren significativamente el bienestar de los beneficiarios de la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal. Este trabajo también busca contribuir a garantizar y promover los derechos de los adultos mayores, identificando posibles deficiencias en su cumplimiento y proponiendo soluciones efectivas.

Al comprender mejor estos aspectos, esta investigación tiene como finalidad ofrecer alternativas de intervención que puedan ser implementadas para mejorar la calidad de vida y reducir el estrés en los adultos mayores del Cantón Pindal.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

Problema de Investigación.

(Buenaño, 2019), la misma que refleja que, existen datos significativos que ubican al estrés como una de las patologías de más alta prevalencia entre la población de personas adultas mayores ocasionando un alto impacto a nivel de su salud psicológica lo que se evidencia por el deterioro cognitivo y aparecimiento de otros problemas como la ansiedad y depresión, que afectan negativamente a su calidad de vida.

(Guarniz, 2019), alrededor de todo el mundo aproximadamente el 75% de los adultos mayores sufren de estrés, de los cuales un 6,6% padece de diversas alteraciones de tipo mental.

(Castelo, 2023), ponen de manifiesto que, según estudios del Ministerio de Salud Pública, las emociones negativas tienen un alto impacto sobre la salud de los adultos mayores, generando estrés en el 65% de ellos y ansiedad en el 15%, todo esto conduce a que exista un deterioro cognitivo y se afecte su integridad.

A nivel de la provincia de Loja y de manera más específica del Cantón Pindal, aún no existen registros oficiales que permitan llegar a una mejor comprensión del estrés y calidad de vida del adulto mayor, beneficiario de la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal, por lo que, es necesario elevar nuevas investigaciones que permitan dar respuesta al vacío de conocimiento existente y llegar a una reflexión y análisis profundo sobre cada una de las variables que contextualizan el problema.

En este sentido, surge la pregunta de investigación ¿Qué estrategias se están utilizando para controlar el Impacto del estrés y calidad de vida del adulto mayor beneficiario de la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal, en la actualidad?, así mismo, se plantean otras preguntas que sustentan a los objetivos: ¿Existen estrategias de afrontamiento del estrés por parte del adulto mayor beneficiario de la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal? ¿Cuáles son los factores que provocan estrés en el adulto mayor beneficiario de la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal? ¿Cuáles son los factores específicos de estrés experimentados por el adulto mayor beneficiario de la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal? Se espera que con la presente investigación se generen mejores alternativas de intervención y de abordaje orientadas a mejorar el bienestar de los adultos mayores.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

Justificación.

Este estudio es crucial porque brinda la oportunidad de interactuar con las familias de los usuarios de la Unidad de Atención Social para adultos mayores, lo que tendrá un impacto significativo en el trabajo de los profesionales de Trabajo Social en este campo. Permite entender de manera práctica y novedosa cómo atender a los adultos mayores para fomentar su desarrollo integral en el entorno socio-familiar.

La investigación evaluará las estrategias actuales para gestionar el estrés y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, en la provincia de Loja, que atiende a 100 usuarios. Esto facilitará un análisis desde una perspectiva profesional, permitiendo una intervención más precisa.

Además, en relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, el enfoque en las personas adultas mayores se alinea con la Agenda 2030, promoviendo sus derechos humanos. Esta investigación cualitativa puede ofrecer perspectivas valiosas para desarrollar intervenciones y políticas que aborden estos temas.

La viabilidad del proyecto se apoya en nuestro conocimiento como investigadores y en las buenas relaciones con los técnicos de la Unidad de Servicio Social del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Pindal, en la provincia de Loja. Estas relaciones son fundamentales para acceder a datos relevantes y colaborar en el desarrollo de soluciones derivadas de la investigación.

Históricamente, se ha visto al adulto mayor como una etapa de descanso y paz, sin prestar mucha atención a los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan. Sin embargo, en la actualidad se reconoce cada vez más la importancia de abordar el estrés en esta etapa y su impacto en la calidad de vida.

Finalmente, al referirse al Artículo 37, que establece el compromiso del Estado para garantizar los derechos de las personas adultas mayores, se subraya el reconocimiento de sus derechos a atención en salud, trabajo remunerado, jubilación, beneficios en servicios, exenciones tributarias y acceso a vivienda, así como cuidado familiar o institucional. Esta justificación resalta que la investigación busca contribuir a garantizar y promover estos derechos, identificando posibles deficiencias en su cumplimiento y proponiendo soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores en el contexto mencionado.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

Objetivos:

Objetivo General.

Analizar el Impacto del estrés y calidad de vida del Adulto Mayor que asisten a la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal, en la actualidad.

Objetivos Específicos.

- Fundamentar el impacto del estrés en la calidad de vida de las personas adultas mayores beneficiarias de la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal.
- Determinar las estrategias a utilizarse para disminuir el estrés y la calidad de vida del adulto mayor.
- Diseñar una propuesta de intervención psicosocial para la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal.

4. Marco Teórico.

El paradigma social crítico se enfoca en examinar las estructuras sociales y económicas que influyen en la vida de las personas, especialmente aquellas en situaciones de vulnerabilidad, como los adultos mayores que reciben servicios sociales. Dado que el estrés impacta la calidad de vida de las personas mayores, es crucial adoptar un enfoque socio-crítico para entender cómo factores como la falta de apoyo social, el acceso restringido a recursos y servicios de salud, y la desigualdad económica afectan el estrés y, a su vez, la calidad de vida de este grupo. Además, el objetivo es cuestionar y transformar estas estructuras para mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores.

4.1. Antecedentes

4.1.1. Nacionales e Internacionales

En el Ecuador las personas adultas mayores son ciudadanas y ciudadanos que tienen 65 años de edad o más; Según el censo de 2010 en el territorio ecuatoriano este grupo poblacional era de 940.905 lo que representaba el 6,6% de la población total (INEC, 2020). La población de adultos mayores ha aumentado en los últimos años y se considera que este aumento continúe, según el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) los adultos mayores alcance al 7% de la población ecuatoriana en 2010 y al 2050 representarán el 18% de la población. Este crecimiento se debe a los avances en la ciencia y la medicina, la higiene y la alimentación, las buenas condiciones y estilos de vida.



A nivel mundial, en Europa se estima que el 5% de la población en adultos mayores de 65 años en adelante son diagnosticados con depresión y su prevalencia es más en mujeres con el 3.8% que en varones con el 1,2% y se debe a factores biológicos, hormonales y sociales, partiendo desde su infancia afectando en su vida diaria, relaciones familiares, amistades y su entorno, estos episodios se evidencia en su estado de ánimo deprimido. (OMS, 2023)

4.2. Bases teóricas.

4.2.1. Teoría transaccional del estrés y procesos cognitivos

Según (Cuevas & García, 2012), esta teoría fue propuesta por Lazarus & Folkman en el año 1986, quienes manifestaron que el estrés es un problema a nivel individual respecto al área psicológica y fisiológica, y un problema colectivo en lo que refiere a la interacción y relaciones que existen en la sociedad. Se centra en que todas las personas comparten similares exigencias y a pesar de ello, estas pueden convertirse en estresores para la persona según su evaluación cognitiva, en este sentido, lo que para unos puede significar una amenaza para otros puede ser una gran oportunidad. (p.89)

4.3. Estrés.

4.3.1. Concepto de estrés

De acuerdo a la (OMS, 2023), El estrés es el sentimiento de preocupación y estrés emocional que surge de situaciones difíciles. Todo ser humano experimenta algún nivel de estrés, esto debido a que es una respuesta natural del organismo ante las amenazas. El estrés es la respuesta natural del cuerpo a la adversidad, por lo que todas las personas experimentan algún nivel. Los altos niveles de estrés pueden afectar su mente y su cuerpo.

(Ávila, 2014) El estrés es una respuesta fisiológica que se produce ante situaciones difíciles, ya sean físicas o emocionales, y el cuerpo se ve obligado a producir una variedad de respuestas protectoras. En gran parte del tiempo, este mecanismo de defensa obliga al cuerpo a exigir su máximo nivel por un prolongado tiempo, provocando reacciones negativas como alguna enfermedad u otro problema de salud. (p. 118)

4.3.2. Causas del estrés.

Para (Naranjo, 2009), El estrés surge de cualquier situación que pueda provocar enojo. Por ello, las principales causas que originan el estrés se clasifican de dos maneras:



4.3.2.1. Agentes estresantes externos

Son aquellos que provienen del ambiente exterior que rodea a la persona, estos pueden ser la familia, el trabajo, el estudio, etc.

4.3.2.2. Agentes estresantes internos.

Son las características propias de la persona y su manera de enfrentar los problemas, estas pueden ser: fobias, angustias, miedos, obsesiones, traumas, frustraciones, entre otras.

Además, las experiencias negativas que una persona ha tenido en su vida, ya sea física, emocional o socialmente, pueden considerarse causa de estrés.

4.3.3. Tipos de estrés.

La revista electrónica Neurobiología (Herrera & Genaro , 2017) (Garzón & Salas, 2013) concretan tres tipos de estrés:

4.3.3.1. Estrés agudo.

Esto es muy común y puede ser causado por cualquier presión o situación de la vida cotidiana. Puede resultar beneficioso para la persona ya que le permite prepararse para hacer frente a cualquier situación de amenaza. Aunque, cabe señalar que el estrés agudo intenso puede ocasionar problemas como dolor de cabeza, tensión muscular, vertido, mareo, etc. Este tipo de estrés es de corta duración, por ende, no provoca daños graves en la salud.

4.3.3.2. Estrés agudo episódico.

Se nota como más fuerte y frecuente, y las personas que sufren este tipo de estrés presentan síntomas como ira, hipertensión, migrañas, dolor en el pecho, etc.

4.3.3.3. Estrés crónico.

El estrés crónico tiene de manifiesto todos los síntomas del estrés agudo y del estrés agudo episódico, de una manera más prolongada. La persona que lo padece se encuentra en un estado de alta vulnerabilidad y puede desencadenar en enfermedades e incluso la muerte.

4.4. Calidad de vida.

4.4.1. Concepto Calidad de Vida.

(Andrés Alexis Ramírez-Coronel, 2020) Retornando al concepto calidad de vida, según Casas en 1996 es “la noción que reconoce entidad a la experiencia que las personas tienen de sus propias formas y condiciones de vida, dando tanto o más valor a esa experiencia



que a las condiciones materiales u observables definidas como adecuadas por los expertos”. Asimismo, indican que la calidad de vida está relacionada con las aspiraciones, pensamientos, intereses, necesidades y manifestaciones sociales que experimentan los miembros del grupo social en relación con el entorno y la energía de la comunidad inmersa, proporcionados y basados en intervenciones y políticas sociales.

4.4.2. Calidad de Vida en el Adulto Mayor

(Bautista, 2017) La calidad de vida se define como un concepto amplio que se refiere a la percepción que tiene una persona de las condiciones físicas, el estado emocional y mental, el nivel de independencia, la interacción social y aspectos de la vida. (p.8)

4.5. Adulto mayor.

4.5.1. Concepto de Adulto Mayor

(Dra. Nancy Lepe-Martínez, et al, 2020) La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que el concepto de Adulto Mayor viene dado por el envejecimiento natural a partir de los 60 años. Se espera que, en el año 2020, el número de personas de esta edad o más, será superior al de niños menores de 5 años. En este sentido, es un desafío adaptar los sistemas sanitarios y sociales que respondan a los cambios demográficos a nivel mundial.

(Álvarez, 2009) Se considera que las personas mayores de 62 años son Adultos Mayores, muchos son llamados ancianos o vejestorios, que se refiere al punto en el que todo ser humano comienza a envejecer. (p. 82)

Por otro lado, (Abaunza & Molina Mendoza, 2014) (Carabalí, 2020) refieren que los adultos mayores son aquellos que se encuentran en una etapa de cambio físico evidente a medida que envejecen, por lo que es importante garantizar que existan las salvaguardas necesarias que les permitan disfrutar y utilizar plenamente sus capacidades y derechos sociales ya que requieren de algunos tratamientos especiales en esta etapa para lograr un envejecimiento óptimo e integral. (p. 62)

4.6. Unidad de Servicio Social de los GAD

La Unidad de Servicio Social de los Gobiernos Autónomos Descentralizados se encarga de gestionar e implementar políticas sociales enfocadas en el bienestar y la atención prioritaria a la población, especialmente a los grupos vulnerables. Estos incluyen niños, adolescentes, adultos mayores, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, quienes

están en situación de riesgo, así como víctimas de violencia, maltrato infantil y desastres naturales o provocados por el ser humano.

5. Metodología

5.1. Localización y Características.

La presente investigación se desarrolló en la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, está ubicado al sur occidente del Ecuador, provincia de Loja, Cantón Pindal, en el barrio urbano 09 de octubre, calle 09 de octubre y Lautaro Loaiza esquina, actualmente está conformado por 30 usuarios quienes reciben atención domiciliaria de manera voluntaria, tomando en cuenta varios elementos como: apoyo social, acceso a servicios, asistencia financiera, ocio y recreación, apoyo emocional e información y orientación.



Figura 01: <https://www.google.com.ec/maps/@-4.1139112,-80.1078884,237m/data=!3m1!1e3?hl=es&entry=ttu>

La Unidad de Servicio Social, del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pindal, se reabertura en el año 2019, con la misión de brindar un mejor servicio y mejorar la calidad de vida del adulto mayor en su vida diaria; actualmente laboran 05 profesionales brindando los siguientes servicios:

5.1.1. Atención médica básica.

Consultas médicas, revisiones de salud, control de medicamentos, vacunación y cuidados preventivos.

5.1.2. Apoyo psicológico.

Asesoramiento emocional, terapia individual o grupal, atención a problemas de



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

salud mental como la depresión y la ansiedad.

5.1.3. Actividades recreativas y educativas.

Programas de ocio, talleres culturales, clases de arte, música, baile, así como charlas educativas sobre temas relevantes para los adultos mayores.

5.1.4. Asesoramiento legal y social.

Orientación sobre derechos legales, asistencia en trámites administrativos, asesoramiento en temas de vivienda y apoyo en situaciones de vulnerabilidad.

5.1.5. Alimentación y nutrición.

Acceso a programas de alimentación balanceada, asesoramiento nutricional y Apoyo para acceder a alimentos básicos.

Cabe mencionar que existen algunos elementos de riesgo como es el Estado de Salud, Aislamiento Social, Situación Económica Precaria, Falta de Cuidado Adecuado y finalmente el Acceso Limitado a Servicios de Atención Médica.

5.2. Método de estudio.

El presente trabajo de investigación se enmarca por un método inductivo basado en la observación de hechos particulares para llegar a una generalización, es una herramienta útil para el aprendizaje y la investigación en una variedad de disciplinas. Permite establecer generalizaciones y principios universales a partir de observaciones particulares, lo que mejora la comprensión mejor de los fenómenos y procesos.

5.3. Enfoque de investigación.

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, el mismo que se centra en comprender fenómenos sociales desde una perspectiva más descriptiva y subjetiva, buscando entender las experiencias, significados y contextos de las personas involucradas. Max Weber fue un sociólogo influyente que abogaba por este enfoque, destacando la importancia de la comprensión profunda de los fenómenos sociales.

En este proyecto se realizó entrevistas en profundidad, grupos focales, observación participante, análisis de contenido finalmente una triangulación para considerar la posibilidad de utilizar múltiples métodos cualitativos para obtener una comprensión más completa del tema, como combinar entrevistas con observaciones participantes.



5.4. Tipo de investigación.

En este proyecto se llevó a cabo una investigación exploratoria, la cual se empleó cuando el tema aún no ha sido adecuadamente investigado y la información disponible es limitada. El objetivo principal de esta investigación fue explorar, familiarizarse y comprender el tema en profundidad, creando una base sólida para estudios futuros. La investigación exploratoria proporciona una visión preliminar del asunto, lo que facilita la identificación de aspectos clave y áreas que requieren un análisis más detallado.

Además, esta investigación es crucial para formular preguntas de investigación más específicas y desarrollar hipótesis que puedan ser probadas en estudios posteriores más exhaustivos. Al ofrecer una visión general inicial del tema, la investigación exploratoria establece las bases para un análisis más profundo y preciso, permitiendo a los investigadores aclarar el contexto y los factores relevantes antes de emprender un estudio más detallado. Este enfoque es particularmente útil para obtener una comprensión básica y estructurada del tema antes de proceder con investigaciones más complejas.

5.5. Diseño de investigación.

En esta fase el investigador seleccionará los métodos y estrategias que respondan a sus preguntas que orientarán su estudio de investigación. (González, 2020)

En este proyecto se realizó el diseño de investigación no experimental Transversal ya que es un tipo de estudio de investigación en el que se observa a un grupo de personas o se recopila cierta información, en un momento determinado o en el transcurso de un periodo corto.

5.6. Población y muestra.

Para llevar a cabo la presente investigación en la Unidad de Servicio Social del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pindal, provincia de Loja se cuenta con una población total de 30 personas adultas mayores y se utilizará una muestra de 15 personas tomando en cuenta que son entrevistas a profundidad.

5.7. Técnicas e Instrumentos de Investigación.

5.7.1. Técnicas e instrumentos para objetivo 1

Fundamentar teóricamente el impacto del estrés en la calidad de vida de las personas adultas mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal.



5.7.2. *Técnicas.*

5.7.2.1. **Revisión documental**

La revisión documental según Carranza *et al*, (2016) es una técnica importante que ayuda a la construcción del conocimiento, además, permite ampliar las construcciones hipotéticas y enriquecer la interpretación de la realidad por medio de procesos investigativos en fuentes de información y datos. (p. 53)

En este proyecto de investigación, la revisión documental permitirá realizar una exhaustiva investigación en diferentes fuentes y bases de datos para obtener información acerca del estrés y su impacto en la calidad de vida del adulto mayor.

5.7.3. *Instrumentos.*

5.7.3.1. *Base de datos*

Se trata de un sistema en donde se almacena información de carácter científico con validez, por lo general, contienen registros de documentos, libros, artículos científicos, revistas, entre otros.

Para realizar la revisión documental se ha accedido a diversas bases de datos que poseen gran variedad de información para el análisis del estrés y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores.

5.7.4. *Técnicas e instrumentos para objetivo 2*

Determinar las estrategias a utilizarse para disminuir el estrés y la calidad de vida del adulto mayor.

5.7.5. *Técnicas*

5.7.5.1. **Entrevista estructurada**

La entrevista estructurada según Tejero (2021) se basa en un guion de preguntas, a todos los entrevistados se les realiza las mismas preguntas, por lo general, son cerradas o a su vez, de opción múltiple. (p. 67)

En esta investigación se aplicará la entrevista como técnica para la recopilación de información y la obtención de datos de modo rápido y eficaz.

Se aplicará entrevistas a 15 personas adultos mayores identificadas en territorio y como informantes exclusivos para la investigación, en la tabla 1 resumimos estas personas participantes.

Tabla 1. *Personas adultas mayores a quienes se les realizará la entrevista.*



Grupo etario	Dirección	Numeración
65 – 70 años	Cantón Pindal	P.A.M 001 Entrevistado
71 – 75 años	Cantón Pindal	P.A.M 002 Entrevistado
71 – 75 años	Cantón Pindal	P.A.M 003 Entrevistado
76 – 80 años	Cantón Pindal	P.A.M 004 Entrevistado
65 – 70 años	Cantón Pindal (Milagros)	P.A.M 005 Entrevistado
71 – 75 años	Cantón Pindal (Milagros)	P.A.M 006 Entrevistado
71 – 75 años	Cantón Pindal (Milagros)	P.A.M 007 Entrevistado
76 – 80 años	Cantón Pindal (Milagros)	P.A.M 008 Entrevistado
65 – 70 años	Cantón Pindal (12 de diciembre)	P.A.M 009 Entrevistado
71 – 75 años	Cantón Pindal (12 de diciembre)	P.A.M 010 Entrevistado
71 – 75 años	Cantón Pindal (12 de diciembre)	P.A.M 011 Entrevistado
76 – 80 años	Cantón Pindal (12 de diciembre)	P.A.M 012 Entrevistado
65 – 70 años	Cantón Pindal (Chaquinal)	P.A.M 013 Entrevistado
71 – 75 años	Cantón Pindal (Chaquinal)	P.A.M 014 Entrevistado
76 – 80 años	Cantón Pindal (Chaquinal)	P.A.M 015 Entrevistado

Fuente: Elaborado por José Sarango

5.7.6. Instrumentos.

5.7.6.1. Guía de entrevista

La guía de entrevista comprende un conjunto de preguntas de opción múltiples dirigidas a una población en específico y sobre un tema en particular. En este caso se diseñará una guía de 5 preguntas con respuestas de opción múltiple.

5.7.7. Técnicas e instrumentos para objetivo 3

Diseñar una propuesta de intervención psicosocial para la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal.

5.7.8. Técnicas.

5.7.8.1. Recolección, organización y planificación

Para alcanzar el objetivo establecido, nos basaremos en la recolección, organización y planificación de la información proporcionada por los ciudadanos del cantón Pindal, con un enfoque particular en los adultos mayores que residen en las parroquias del cantón. Estos



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

adultos mayores son esenciales para el éxito del proyecto, ya que su participación y datos son cruciales para una comprensión completa de la situación.

La recolección de información se llevará a cabo mediante diversas técnicas y herramientas diseñadas para obtener datos precisos y relevantes. La organización de esta información se enfocará en estructurarla de manera que facilite su análisis y uso en el desarrollo del proyecto. La planificación será clave para asegurar que los recursos se gestionen de manera eficiente, se minimicen los riesgos asociados y se maximice la productividad del estudio.

En este proceso, la integración de la información de los adultos mayores permitirá ajustar y afinar las estrategias del proyecto para que se adapten mejor a sus necesidades y realidades. Al implementar estas técnicas, buscaremos optimizar el uso de los recursos disponibles, reducir posibles obstáculos y aumentar la eficacia en la consecución de los objetivos propuestos.

5.7.9. Instrumentos.

5.7.9.1. Informe de propuestas

En este informe se presenta información de gran relevancia, que incluye varias propuestas destinadas a mejorar la eficiencia y la productividad en diferentes áreas. Estas propuestas se fundamentan en una exhaustiva evaluación de necesidades y oportunidades detectadas en diversos contextos.

El objetivo principal de este informe es diseñar un documento que exponga una propuesta de intervención psicosocial específica para la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal. En este sentido, el informe busca no solo presentar las soluciones sugeridas, sino también persuadir a la ciudadanía, especialmente a los adultos mayores, de que las propuestas ofrecidas representan la mejor alternativa disponible para abordar sus necesidades y mejorar su bienestar.

Al proporcionar un análisis detallado y bien fundamentado, el informe tiene la intención de demostrar cómo estas intervenciones pueden contribuir de manera significativa



a la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores. La propuesta de intervención psicosocial se basa en un entendimiento profundo de las necesidades y desafíos enfrentados por este grupo, con el fin de ofrecer soluciones efectivas y adaptadas a su contexto particular.

Este informe busca presentar de manera convincente y detallada las estrategias recomendadas, con el propósito de obtener el apoyo y la aceptación de la ciudadanía y los adultos mayores, mostrando claramente que la solución propuesta es la más adecuada para satisfacer sus necesidades y mejorar su situación.

6. Resultados

En esta sección se presentan los hallazgos obtenidos a partir de la investigación sobre el impacto del estrés y la calidad de vida de los adultos mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal.

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos por medio de la aplicación de la entrevista estructurada a 05 profesionales del Personal Técnico y 15 Adultos Mayores con el objetivo de Analizar el Impacto del estrés y calidad de vida del Adulto Mayor que asisten a la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal, en la actualidad.

6.1. Actividad física en los adultos mayores desde la Unidad de Servicio Social.

En la Tabla 1, se muestran las respuestas obtenidas a través de la entrevista al personal que labora en la Unidad de Servicio Social en la cual se conoció que si se fomenta la actividad física en los adultos mayores

Tabla 1. *Fomentar la actividad física en los adultos mayores*

Categoría	Hallazgo
Actividad física en los adultos mayores para evitar el estrés	La actividad física es vista como una herramienta clave para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, abordando tanto su salud física como mental. Esto crea un espacio donde se prioriza no solo el ejercicio, sino también el bienestar social y emocional.

Fuente: Elaboración propia.

6.2. Alimentación Equilibrada



En la Tabla 2, ¿Se promueve en el centro una alimentación equilibrada para mantener la salud física y mental? contestaron afirmativamente a esta pregunta.

Tabla 2. Alimentación equilibrada para mantener la salud física y mental.

Categoría	Hallazgo
Alimentación equilibrada, para la salud física y mental	Se observa un enfoque integral que combina educación, colaboración profesional, involucramiento activo, socialización y prevención, lo cual es esencial para mantener tanto la salud física como mental de este grupo etario

Fuente: Elaboración propia

6.3. Prácticas de relajación

En la Tabla 3, se presenta los resultados sobre las prácticas de relajación en la Unidad para reducir el estrés en los adultos mayores.

Tabla 3 Prácticas de relajación en la Unidad de Servicio Social

Categoría	Hallazgo
Prácticas de relajación	La combinación de diversas técnicas, el énfasis en el bienestar integral y la organización regular de actividades son puntos clave que contribuyen a crear un ambiente positivo y saludable para esta población.

Nota: Elaboración propia.

6.4. Actividades recreativas.

En la Tabla 4. Se indica las respuestas que manifestaron los técnicos entrevistados sobre el tema de si se llevan a cabo actividades recreativas con los adultos mayores para despejar la mente.

Tabla 4 Actividades recreativas con los Adultos Mayores

Categoría	Hallazgo
Actividades recreativas en el Adulto Mayor	La combinación de actividades recreativas variadas, el fomento de la



socialización, el enfoque en la estimulación mental y los beneficios emocionales son elementos clave que contribuyen a crear un ambiente positivo y enriquecedor.

Nota: Elaboración propia.

6.5. Fomentar relaciones positivas y disminuir el estrés en el adulto mayor

En la Tabla 5 se muestra los grupos familiares o comunitarios que apoya a la Unidad de Servicio Social, para fomentar relaciones positivas y disminuir el estrés en el Adulto Mayor

Categoría	Hallazgo
Relaciones positivas y disminuir el estrés en los Adulto Mayor	Es fundamental seguir fomentando la participación tanto de las familias como del entorno comunitario para asegurar un ambiente enriquecedor y apoyar adecuadamente a los adultos mayores en la Unidad.

Nota: Elaboración propia.

6.6. Horarios establecidos.

En la Tabla 6 se muestra si existe un horario con diferentes actividades en la unidad y así reducir el estrés

Tabla 6. *Cuentan con un horario con diferentes actividades en la unidad y así reducir el estrés*

Categoría	Hallazgo
Horarios con diferentes actividades en la unidad y así reducir el estrés	No solo proporciona una rutina necesaria que promueve seguridad emocional, sino que también fomenta un ambiente positivo donde se reduce el estrés y se promueve un estilo de vida activo.

Nota: Elaboración propia.

6.7. Evaluados por un profesional en psicología en cuanto al estrés

En la Tabla 7, se muestra que los adultos mayores no han sido evaluados por un profesional en Psicología



Tabla 7. Evaluación de los Adultos Mayores, por un profesional en Psicología

Categoría	Hallazgo
Evaluación por parte de un Psicólogo Profesional	La combinación de sesiones grupales, seguimientos periódicos y evaluaciones iniciales permite crear un entorno propicio para el bienestar emocional, ayudando a prevenir y manejar el estrés efectivamente.

Fuente: Elaboración propia.

6.8. La Unidad cuenta con la Intervención de Trabajo Social

En la Tabla 8, se muestra que la Unidad no cuenta con un Trabajador Social como apoyo

Tabla 8. En la Unidad de Servicio Social no cuenta con profesional de Trabajo Social

Categoría	Hallazgo
Intervención de Trabajo Social	La situación actual requiere creatividad y compromiso, pero también subraya la importancia de integrar recursos profesionales para lograr un impacto más positivo en la vida de los adultos mayores

Fuente: Elaboración propia.

6.9. Trabajar factor estrés en adultos mayores

En la Tabla 9, se considera algunos factores estrés y como mejoraría la calidad de vida

Tabla 9. Como mejoraría la calidad de vida en los Adultos Mayores

Categoría	Hallazgo
Factor estrés y calidad de vida	Al ofrecer actividades recreativas y programas de manejo del estrés, se puede crear un entorno favorable para los adultos mayores. Un estilo de vida activo y conectado es fundamental para garantizar que los adultos



mayores vivan sus años dorados con dignidad
y satisfacción

Fuente: Elaboración propia.

7. Entrevista Adultos Mayores

7.1. Ejercicios Físicos que realizan los adultos mayores para evitar el estrés

En la tabla 1. Se muestra cuales ejercicios físicos realizan los adultos mayores para mantenerse activo

Tabla 1. *Ejercicios Físicos*

Categoría	Hallazgo
Ejercicios físicos	La combinación de actividades al aire libre con clases grupales no solo promueve una mejor salud física, sino que también fomenta relaciones sociales y reduce el estrés.

Fuente: Elaboración propia.

7.2. Medios necesarios para alimentarse

En la tabla 2. Muestra los medios necesarios para alimentarse cada día

Tabla 2. *Medios necesarios para alimentarse cada día y reducir el estrés*

Categoría	Hallazgo
Alimentación para reducir el estrés	La combinación de apoyo familiar, autonomía en la cocina, socialización y educación crea un ambiente propicio para mantener una vida saludable y satisfactoria a pesar de las dificultades económicas

Fuente: Elaboración propia.

7.3. Mejorar su estado de ánimo y vencer las preocupaciones

En la tabla 3. Muestra la ayuda para mejorar el estado de ánimo y vencer las preocupaciones

Tabla 3. *Se mejoró el estado de ánimo y pudo vencer las preocupaciones*

Categoría	Hallazgo
-----------	----------



Mejorar el estado de ánimo y vencer las preocupaciones

Diversas actividades recreativas y el apoyo social son elementos esenciales para mejorar el estado de ánimo en los adultos mayores y contribuye significativamente a su bienestar emocional, ayudándoles a sobrellevar el estrés y las preocupaciones cotidianas

Fuente: Elaboración propia.

7.4. Análisis para saber si se padece de estrés

En la tabla 4. Muestra si la mayoría de los adultos mayores padecen de estrés

Tabla 4. Análisis realizado donde se conoció el estrés

Categoría	Hallazgo
Análisis donde se conoció que padecen de estrés	Programas que no solo evalúen el estrés, sino que también ofrezcan recursos y estrategias para manejarlo adecuadamente. Además, fomentar este tipo de iniciativas puede contribuir a crear un ambiente más saludable y consciente dentro de la Unidad de Servicio Social.

Fuente: Elaboración propia.

7.5. Apoyo Psicológico

En la tabla 5. Muestra si la mayoría de los adultos mayores reciben apoyo psicológico y social en la Unidad

Tabla 5. Apoyo Psicológico

Categoría	Hallazgo
Apoyo psicológico	Oportunidad para implementar iniciativas educativas que informen sobre los beneficios del apoyo psicológico y promuevan un ambiente donde buscar ayuda sea visto como algo positivo

Fuente: Elaboración propia.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

7.6. Encuestas y Entrevistas.

Las encuestas y entrevistas realizadas a los beneficiarios y profesionales de la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal revelaron varios puntos clave:

- **Prevalencia del Estrés:** Un alto porcentaje de los adultos mayores reportaron experimentar niveles significativos de estrés. Las causas principales de este estrés incluyeron problemas de salud, preocupaciones económicas, y falta de apoyo social.
- **Impacto en la Salud:** Los adultos mayores que experimentan altos niveles de estrés también reportaron una peor calidad de vida. Específicamente, se observó un aumento en síntomas de ansiedad y depresión, así como un deterioro cognitivo.
- **Factores Contribuyentes:** Los factores que contribuyen al estrés en los adultos mayores incluyen:
 - **Falta de Apoyo Social:** Muchos adultos mayores indicaron sentirse aislados y carecer de una red de apoyo.
 - **Acceso Limitado a Servicios de Salud:** Las dificultades para acceder a servicios de salud de calidad fueron una preocupación significativa.
 - **Desigualdad Económica:** Las preocupaciones financieras fueron una fuente importante de estrés.
- **Estrategias de Afrontamiento:** Las estrategias actuales para manejar el estrés incluyen intervenciones psicosociales y actividades recreativas organizadas por la Unidad de Servicio Social. Sin embargo, los beneficiarios expresaron la necesidad de una implementación más robusta y sostenida de estas estrategias.

7.7. Análisis de Datos Cuantitativos.

Los datos cuantitativos recopilados a través de las encuestas indican lo siguiente:

- **Niveles de Estrés:** El 65% de los encuestados reportaron niveles altos de estrés.
- **Problemas de Salud Asociados:** El 60% de los encuestados con altos niveles de estrés también reportaron problemas de salud mental como ansiedad y depresión.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

- **Participación en Actividades:** Solo el 30% de los encuestados participaron regularmente en actividades recreativas organizadas por la Unidad de Servicio Social.

Los resultados de esta investigación destacan la necesidad de mejorar las estrategias de intervención para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal. Es esencial fortalecer las redes de apoyo social, mejorar el acceso a servicios de salud y abordar las desigualdades económicas para reducir el impacto negativo del estrés en este grupo vulnerable.

8. Discusión

La discusión en este estudio se centrará en la relación entre los resultados obtenidos y la literatura existente sobre el impacto del estrés en la calidad de vida de los adultos mayores. Es crucial evaluar cómo los hallazgos de esta investigación se alinean o difieren de estudios previos y considerar las posibles razones detrás de estas similitudes o discrepancias.

Los resultados obtenidos en esta investigación son consistentes con estudios anteriores que han identificado el estrés como un factor significativo que afecta negativamente la calidad de vida de los adultos mayores.

La metodología utilizada en este estudio, que incluyó encuestas y entrevistas con los adultos mayores, ha demostrado ser efectiva para captar las percepciones y experiencias de esta población. Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones de este enfoque, como el tamaño de la muestra y la posible subjetividad en las respuestas. Estos factores podrían haber influido en los resultados y deben ser considerados al interpretar los hallazgos.

Las hipótesis planteadas en este estudio se han confirmado en gran medida. Se ha demostrado que el estrés tiene un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores y que existen factores específicos que contribuyen a este estrés, como la falta de apoyo social y el acceso limitado a recursos. Además, se identificaron estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos mayores, aunque se observó una necesidad de intervenciones más estructuradas y apoyo adicional para mejorar su bienestar.

A pesar de los resultados positivos, este estudio presenta ciertas limitaciones que deben ser abordadas en investigaciones futuras. Una de las principales limitaciones es el tamaño de la muestra, que podría no ser representativo de la población general de adultos



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

mayores en Pindal. Además, sería beneficioso incluir métodos cualitativos adicionales para obtener una comprensión más profunda de las experiencias de los adultos mayores.

En términos de proyecciones, futuros estudios podrían enfocarse en la implementación y evaluación de intervenciones específicas diseñadas para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. También sería útil explorar el impacto de factores adicionales, como el apoyo familiar y comunitario, en el manejo del estrés en esta población.

En resumen, la discusión de este estudio destaca la importancia de abordar el estrés en los adultos mayores y propone la necesidad de intervenciones específicas y apoyo continuo. Los hallazgos son consistentes con la literatura existente y ofrecen una base sólida para futuras investigaciones y acciones en el ámbito del trabajo social y la salud pública.

9. Conclusión

La investigación ha demostrado que el impacto del estrés en la calidad de vida de las personas mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social Gad Pindal es un fenómeno complejo y multifacético. Se ha demostrado teóricamente que el estrés no solo afecta la salud física de este grupo etario, como la salud general y la predisposición a enfermedades, sino que también afecta el bienestar emocional y social. La identificación de los factores de estrés y cómo afectan la calidad de vida permite crear planes adecuados para reducir sus efectos negativos. Las acciones fundamentales que pueden mejorar significativamente la calidad de vida de las personas incluyen promover un entorno de apoyo social, fomentar actividades recreativas y proporcionar herramientas para el manejo del estrés.

Para promover un envejecimiento saludable y activo, es fundamental identificar métodos para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Según un análisis exhaustivo, se ha descubierto que el uso de métodos para manejar el estrés, como la meditación, el ejercicio regular y la promoción de la socialización, puede tener un impacto positivo significativo. Además, es esencial crear un entorno que fomente el bienestar emocional, brindando apoyo psicológico y acceso a actividades recreativas que estimulen tanto el cuerpo como la mente. Al incorporar estas estrategias en los programas para adultos mayores, se busca no solo reducir el estrés, sino también mejorar su calidad de vida para que puedan pasar una etapa plena y satisfactoria de su vida.



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

Un paso importante para mejorar el bienestar de la comunidad atendida es la creación de una propuesta de intervención psicosocial para la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal. Esta propuesta se basa en la identificación de las necesidades específicas de los usuarios y tiene como objetivo establecer programas que promuevan la salud mental, el apoyo emocional y la cohesión social. El objetivo no es solo mejorar la calidad de vida de las personas, sino también mejorar la comunidad en su conjunto al integrar actividades que fomenten la participación activa, el fortalecimiento de redes de apoyo y el desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones difíciles. La intervención psicosocial sugerida debe ser adaptable y adaptable a las dinámicas cambiantes del entorno, asegurándose de su efectividad y sostenibilidad a largo plazo.

10. Recomendaciones

La Unidad de Servicio Social del GAD Pindal debe implementar un programa completo que aborde el estrés de las personas mayores de manera proactiva. Este programa debería incluir talleres de manejo del estrés que enseñen técnicas de relajación, atención plena y ejercicios físicos según sus habilidades. Además, es fundamental promover la creación de grupos de apoyo social que permitan a los adultos mayores interactuar y fortalecer vínculos. Una excelente manera de mejorar su bienestar emocional y social es participar en actividades recreativas y culturales con frecuencia. Por último, se recomienda realizar evaluaciones regulares para monitorear el impacto de estas intervenciones y adaptar las estrategias a las necesidades cambiantes de los participantes.

Se debe crear un programa de intervención completo que incluya actividades específicas destinadas a aliviar el estrés y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Este programa debe incluir sesiones regulares de meditación y relajación, así como clases de ejercicio adaptadas a sus habilidades, que fomenten la actividad física y la interacción social. Además, es crucial establecer un sistema de apoyo psicológico accesible donde los adultos mayores puedan recibir atención emocional y orientación. Dado que estimulan tanto el cuerpo como la mente, las actividades recreativas, como grupos de lectura o talleres artísticos, deben ser parte integral del programa. Finalmente, se recomienda realizar



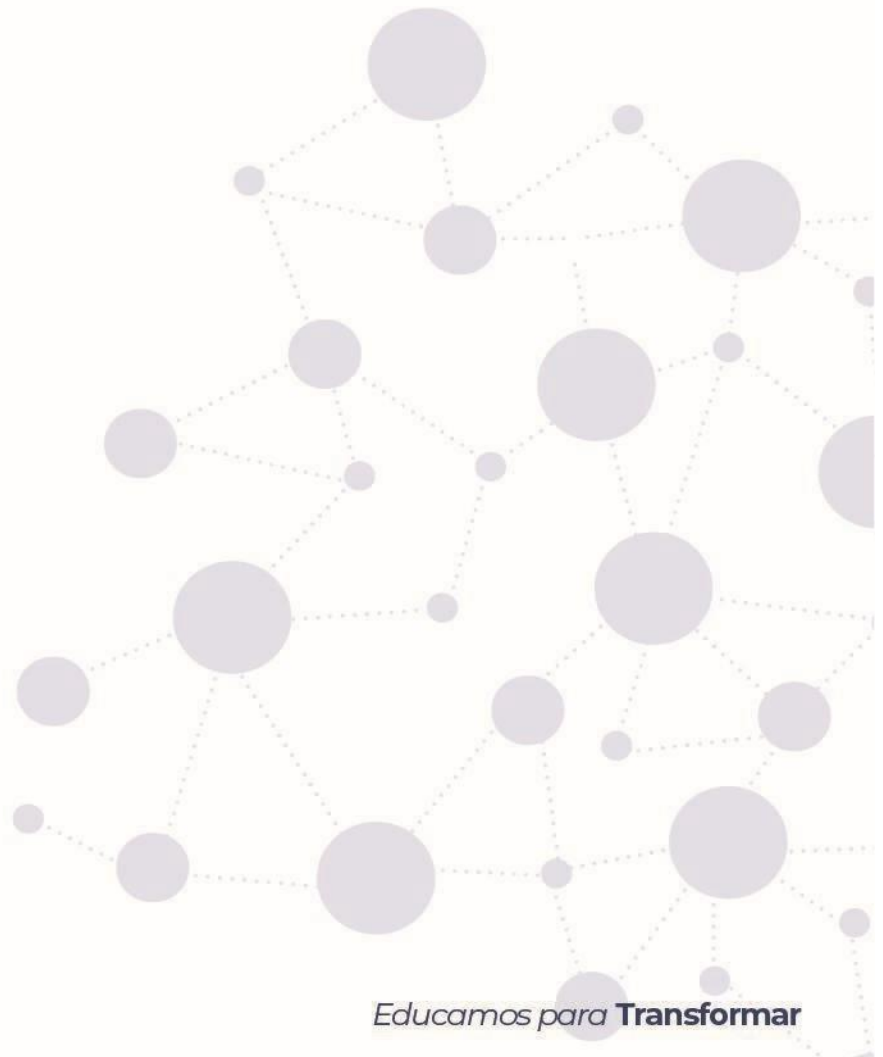
unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

encuestas regulares para evaluar la eficacia de estas tácticas y ajustarlas según las necesidades.

Se recomienda implementar una propuesta de intervención psicosocial en la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal que se centre en las necesidades únicas de los usuarios. La propuesta debe incluir programas que fomenten la cohesión social y la participación activa de la comunidad, así como programas que promuevan la salud mental y el apoyo emocional. Es esencial garantizar que las intervenciones sean adaptables y adaptables a las dinámicas cambiantes del entorno, lo que permitirá mantener su efectividad y sostenibilidad a largo plazo. Además, se sugiere establecer mecanismos de retroalimentación con los usuarios para ajustar los programas según sus experiencias y necesidades, garantizando un impacto positivo en la calidad de vida de todos.





UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

11. Cronograma

Año	2024					
Meses	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Unidad 01 ✓ Aplicación de Instrumentos						
Unidad 02 ✓ Marco Teórico ✓ Metodología ✓ Discusión ✓ Resultados ✓ Conclusiones ✓ Recomendaciones						
Unidad 03 ✓ Desarrollo del cuerpo del Informe de Trabajo de integración Curricular o Titulación (<i>título, resumen/abstract, introducción, bibliografía, anexos</i>) <i>revisar Guía de Trabajo de Integración Curricular de la UNL</i>						
Pertinencia del proyecto de tesis.						
Designación de director de TT						
Sustentación del Trabajo de Titulación						

Fuente: Propia

**unl**Universidad
Nacional
de LojaUnidad de
Educación a
Distancia

1859

12. Presupuesto

PRESUPUESTO DE INVESTIGACIÓN					
ITEM	ACTIVIDADES	RUBRO POR ACTIVIDAD	CANTIDAD	COSTO	TOTAL
01	UNIDAD 1 Aplicación de Instrumentos	Transporte a visitas de campo (10 días)	10	\$ 15,00	\$ 150,00
		Alimentación (3 comidas por 10 días)	10	\$ 15,00	\$ 150,00
		Insumos de papelería e impresiones	1	\$ 200,00	\$ 200,00
		Insumos tecnológicos (cámara, grabadora, software de levantamiento de información)	1	\$ 300,00	\$ 300,00
		Imprevistos	1	\$ 125,00	\$ 125,00
02	UNIDAD 2 Revisión bibliográfica Teórica y metodológica	Servicio de internet (Fibra Óptica y Plan Telefónico)	2	\$ 40,00	\$ 80,00
		Plataformas para consulta bibliográfica	2	\$ 20,00	\$ 40,00
		Software de análisis de datos	1	\$ 35,00	\$ 35,00
		Impresiones	1	\$ 20,00	\$ 20,00
		Imprevistos	1	\$ 25,00	\$ 25,00
03	UNIDAD 3 Desarrollo del cuerpo del Informe de Trabajo de integración Curricular o Titulación	Servicio de internet (Fibra Óptica y Plan Telefónico)	2	\$ 40,00	\$ 80,00
		Impresiones	1	\$ 20,00	\$ 20,00
		Imprevistos	1	\$ 50,00	\$ 50,00
04	Realización, presentación y aptitud del informe de investigación	Servicio de internet (Fibra Óptica y Plan Telefónico)	2	\$ 40,00	\$ 80,00
		Pasajes para traslados	1	\$ 60,00	\$ 60,00
		Derechos para aptitud de investigación	1	\$ 50,00	\$ 50,00
		Imprevistos	1	\$ 250,00	\$ 250,00
		Impresiones	1	\$ 400,00	\$ 400,00
05	Sustentación del Trabajo de Titulación	Servicio de internet (Fibra Óptica y Plan Telefónico)	2	\$ 40,00	\$ 80,00
		Pasajes para traslados	1	\$ 40,00	\$ 40,00
		Alquiler de infocus	1	\$ 35,00	\$ 35,00
		Imprevistos	1	\$ 75,00	\$ 75,00
TOTAL					\$ 2345,00

Fuente: Propia



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

13. Bibliografía

- Abaunza, F., & Molina Mendoza. (2014). Concepción del adulto mayor. *SERES*, 60-98. Obtenido de . <https://books.scielo.org/id/33k73/pdf/abaunza-9789587385328-07.pdf>
- Álvarez, E. (2009). El Adulto mayor en la Sociedad Actual . *Saber, Ciencia y Libertad*, 81-88. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6261720.pdf>
- Andrés Alexis Ramírez-Coronel, e. a. (2020). Origen, evolución e investigaciones sobre la Calidad de Vida: Revisión Sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 2020, vol. 39, núm. 8, ISSN: 0798-0264, 10.
- Ávila, J. (30 de 07 de 2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista con Ciencia*, 1(2), 117-125. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Bautista, L. M. (2017). La calidad de vida como concepto . *Revista Ciencia y Cuidado UFPS*, 14(1), 14(1), 5-9. Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/508/5082219008/5082219008.pdf>
- Buenaño, L. (10 de 09 de 2019). Deterioro cognitivo, depresión y estrés asociados con enfermedades crónicas en adultos mayores. *Revista de la Facultad de Ciencias Meédicas de la Universidad de Cuenca* , 37 (2), 13-20. Obtenido de <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/medicina/article/view/2458/2025>
- Calle, D. C. (2021). *EDADISMO o qué significa envejecer en la Europa*. Valladolid - España: Facultad de Educación y Trabajo Social. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49472/TFG-G5092.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carabalí. (2020). Vejez y teorías del envejecimiento . *Editorial Universidad Santiago*, . Obtenido de <https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/download/351/495/7049?inline=1>
- Castelo, W. (2023). Estrés, ansiedad y depresión en el adulto mayor en relación a la funcionalidad familiar. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 5(3). Obtenido de <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/466/698>
- Carranza, Y. Gómez, D. Ramos, C. (2016). Revisión documental, una herramienta para el mejoramiento de las competencias de lectura y escritura en estudiantes universitarios. *Revista Chakiñan*, 1, 46-56.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-67222017000300046

Cuevas , M., & García, T. R. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo . *Trabajo y Sociedad* , (19) 87-102. Obtenido de <https://www.unse.edu.ar/trabajosociedad/19%20CUEVAS%20TORRES%20Estrés%20en%20el%20trabajo.pdf>

Dra. Nancy Lepe-Martínez, et al. (2020). Desempeño en Funciones Ejecutivas de Adultos Mayores. *Revista Ecuatoriana de Neurología / Vol. 29, No 1, 2020*, 12. Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v29n1/2631-2581-rneuro-29-01-00092.pdf>

García, O. (09 de 01 de 2019). *filos*. Obtenido de <http://ec.filos.unam.mx/2019/01/09/antropologia-del-arte/>

GARETH, L. (18 de 03 de 2016). *prezi*. Obtenido de <https://prezi.com/baf53ygaab8d/antropologia-de-la-familia/>

Garzón, M., & Salas, C. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *Revista CES Salud Pública*, 36-46.

Gomez, V. E. (10 de 02 de 2017). *slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/vespinozagomez/antropologa-lenguaje>

González, L. L. (2020). IMPACTO DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA EN LA ACTUALIDAD. *REVISTA CIENTIFICA ISSN 2737- 6087*, 4(159-68), 10.

Guarniz, R. (2019). Nivel de estrés y depresión en los adultos mayores del asilo de ancianos virgen Asunta. Chachapoya , Perú.

Hegoa. (2006). *dicc.hegoa.ehu.eus*. Obtenido de <https://www.dicc.hegoa.ehu.eus/listar/mostrar/108>

Hernán Fera Avila, Margarita Matilla González, Silverio Mantecón Licea. (2020). LA ENTREVISTA Y LA ENCUESTA: ¿MÉTODOS O TÉCNICAS DE INDAGACIÓN EMPÍRICA? *Revista Didasc@lia: D&E. Publicación del CEPUT-Las Tunas, Cuba*, 18.

Herrera , D., & Genaro , C. (22 de 06 de 2017). Impacto de estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología*. Obtenido de [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

- Lorenzo, C. R. (2023). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação. Revista do Centro de Educação*, vol. 31, núm. 1, 2006, pp. 11-22, 1-13. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Maldonado, J. (2018). *Metodología de la Investigación Social: Paradigmas: Cuantitativo, Socio crítico, Cualitativo, complementario*. España: <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecaupt/70335/?bfpag=1&bfsearche=&bffolder=80567&prev=bf> Melero, N. (2017, octubre 30).
- Márquez, J. F. (03 de 06 de 2013). *Universidad de Alcalá*. Obtenido de https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/23826/Estr%C3%A9s_JuanFranciscoM%C3%A1rquez%20Copy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Nelson Javier Cely Calixto, W. P. (2023). *Conceptos y Enfoques de metodología de la investigación*. Bogota, Colombia: Creser s.a.s. Obtenido de <https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/6728/CONCEPTOS%20Y%20ENFOQUES%20DE%20METODOLOG%c3%8dA%20DE%20LA%20INVESTIGACI%c3%93N.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS, O. M. (2023). *OMS Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/8012/1/UPSE-TEN-2022-0110.pdf>
- Rubio, D., Rivera, L., Borges, L., & Gonzales, F. (07 de 2015). calidad de vida en el adulto mayor . *Varona, Universidad pedagógica Enrique José Varona*(61), 1-7. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
- Tejero, J. (2021). Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y socioeconómico. Ediciones de la Universidad de Castilla. <https://rediee.cl/wp-content/uploads/Te%CC%81nicas-de-investigacio%CC%81n-WEB-4.pdf>
- Wallerstein, I. (25 de 06 de 2016). *desdeabajo*. Obtenido de <https://www.desdeabajo.info/mundo/item/29117-etnicidad-apasionada-impermanente-importante.html>



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

Referencias

- Abaunza, F., & Molina Mendoza. (2014). Concepción del adulto mayor. *SERES*, 60-98. Obtenido de . <https://books.scielo.org/id/33k73/pdf/abaunza-9789587385328-07.pdf>
- Álvarez, E. (2009). El Adulto mayor en la Sociedad Actual . *Saber, Ciencia y Libertad*, 81-88. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6261720.pdf>
- Andrés Alexis Ramírez-Coronel, e. a. (2020). Origen, evolución e investigaciones sobre la Calidad de Vida: Revisión Sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 2020, vol. 39, núm. 8, ISSN: 0798-0264, 10.
- Ávila, J. (30 de 07 de 2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista con Ciencia*, 1(2), 117-125. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Bautista, L. M. (2017). La calidad de vida como concepto . *Revista Ciencia y Cuidado UFPS*, 14(1), 14(1), 5-9. Obtenido de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/508/5082219008/5082219008.pdf>
- Buenaño, L. (10 de 09 de 2019). Deterioro cognitivo, depresión y estrés asociados con enfermedades crónicas en adultos mayores. *Revista de la Facultad de Ciencias Meélicas de la Universidad de Cuenca* , 37 (2), 13-20. Obtenido de <https://publicaciones.ucuenca.edu.ec/ojs/index.php/medicina/article/view/2458/2025>
- Calle, D. C. (2021). *EDADISMO o qué significa envejecer en la Europa*. Valladolid - España: Facultad de Educación y Trabajo Social. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49472/TFG-G5092.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carabalí. (2020). Vejez y teorías del envejecimiento . *Editorial Universidad Santiago*, . Obtenido de <https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/download/351/495/7049?inline=1>
- Castelo, W. (2023). Estrés, ansiedad y depresión en el adulto mayor en relación a la funcionalidad familiar. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 5(3). Obtenido de <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/466/698>
- Cuevas , M., & García, T. R. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo . *Trabajo y Sociedad* , (19) 87-102. Obtenido de



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

<https://www.unse.edu.ar/trabajosociedad/19%20CUEVAS%20TORRES%20Estres%20en%20el%20trabajo.pdf>

Dra. Nancy Lepe-Martínez, et al. (2020). Desempeño en Funciones Ejecutivas de Adultos Mayores. *Revista Ecuatoriana de Neurología / Vol. 29, No 1, 2020, 12*. Obtenido de <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v29n1/2631-2581-rneuro-29-01-00092.pdf>

García, O. (09 de 01 de 2019). *filos*. Obtenido de <http://ec.filos.unam.mx/2019/01/09/antropologia-del-arte/>

GARETH, L. (18 de 03 de 2016). *prezi*. Obtenido de <https://prezi.com/baf53ygaab8d/antropologia-de-la-familia/>

Garzón, M., & Salas, C. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *Revista CES Salud Pública*, 36-46.

Gomez, V. E. (10 de 02 de 2017). *slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/vespinozagomez/antropologa-lenguaje>

González, L. L. (2020). IMPACTO DE LA INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA EN LA ACTUALIDAD. *REVISTA CIENTIFICA ISSN 2737- 6087, 4(159-68)*, 10.

Guarniz, R. (2019). Nivel de estrés y depresión en los adultos mayores del asilo de ancianos virgen Asunta. Chachapoya, Perú.

Hegoa. (2006). *dicc.hegoa.ehu.eus*. Obtenido de <https://www.dicc.hegoa.ehu.eus/listar/mostrar/108>

Hernán Fera Avila, Margarita Matilla González, Silverio Mantecón Licea. (2020). LA ENTREVISTA Y LA ENCUESTA: ¿MÉTODOS O TÉCNICAS DE INDAGACIÓN EMPÍRICA? *Revista Didasc@lia: D&E. Publicación del CEPUT-Las Tunas, Cuba*, 18.

Herrera, D., & Genaro, C. (22 de 06 de 2017). Impacto de estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología*. Obtenido de [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)

Lorenzo, C. R. (2023). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação. Revista do Centro de Educação, vol. 31, núm. 1, 2006, pp. 11-22*, 1-13. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

- Maldonado, J. (2018). *Metodología de la Investigación Social: Paradigmas: Cuantitativo, Socio crítico, Cualitativo, complementario*. España: <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecaupt/70335/?bfpag=1&bfsearche=&bffolder=80567&prev=bf> Melero, N. (2017, octubre 30).
- Márquez, J. F. (03 de 06 de 2013). *Universidad de Alcalá*. Obtenido de https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/23826/Estr%C3%A9s_JuanFranciscoM%C3%A1rquez%20Copy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Nelson Javier Cely Calixto, W. P. (2023). *Conceptos y Enfoques de metodología de la investigación*. Bogota, Colombia: Creser s.a.s. Obtenido de <https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/6728/CONCEPTOS%20Y%20ENFOQUES%20DE%20METODOLOG%c3%8dA%20DE%20LA%20INVESTIGACI%c3%93N.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS, O. M. (2023). *OMS Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/8012/1/UPSE-TEN-2022-0110.pdf>
- Rubio, D., Rivera, L., Borges, L., & Gonzales, F. (07 de 2015). calidad de vida en el adulto mayor . *Varona, Universidad pedagógica Enrique José Varona*(61), 1-7. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
- Wallerstein, I. (25 de 06 de 2016). *desdeabajo*. Obtenido de <https://www.desdeabajo.info/mundo/item/29117-etnicidad-apasionada-impermanente-importante.html>



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

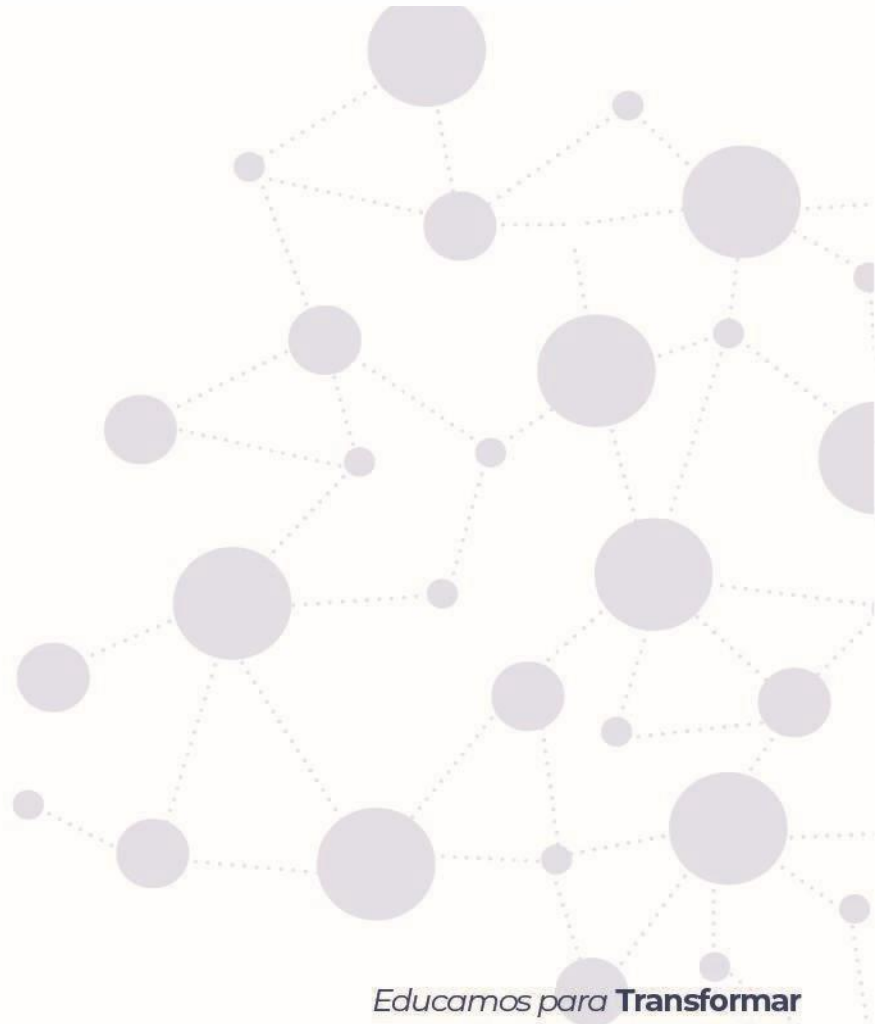
14. Anexos

ENTREVISTA

Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Pindal



Nota: Fuente propia





UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Oficio.: UNL-UEDL-CTS-2024-0126

Loja, 29 de febrero de 2024

Señor.
Julio Vismar Guerrero Vera
ALCALDE DEL GADM PINDAL
Ciudad. –



De mi consideración:

En mi calidad de Docente Académica de la Carrera de Trabajo Social de la Unidad de Educación a Distancia y en Línea de la Universidad Nacional de Loja, me es grato saludarlo deseándole, el mejor de los éxitos en sus actividades personales y laborales.

Como es de su conocimiento la Universidad Nacional de Loja es una institución de Educación Superior que tiene como misión la formación académica y profesional de estudiantes, con sólidas bases científicas y técnicas con pertinencia social y valores. Dentro de su oferta académica se encuentra la Carrera de Trabajo Social la cual tiene como finalidad desarrollar capacidades para diagnosticar problemas en función a la demanda e situaciones que generan malestar en grupos de atención prioritaria familia, grupos y comunidades mediante la elaboración y ejecución de planes, programas y proyectos de intervención con responsabilidad social.

El Plan de Estudios del Régimen 2019, de la Carrera Trabajo Social -UEDL de la UNL, contempla el desarrollo del Trabajo de Investigación de Integración Curricular, en el cual el estudiante desarrollará la **Tesis**, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos durante su formación, los mismos buscan determinar e implementar alternativas de solución viables, innovadoras y sustentables a los diferentes problemas relacionados con la comprensión amplia de las estructuras y procesos sociales, el cambio social y del comportamiento humano para contribuir a la solución de problemas sociales.

Por lo expuesto y conocedora de su espíritu de colaboración y apoyo con la formación de profesionales idóneos para la sociedad, le solicito muy comedidamente, se permita al estudiante del Ciclo VII paralelo "A" **José Miguel Sarango Eras**, realizar su trabajo de tesis en las dos etapas I y II, durante los periodos académicos octubre 2023 – marzo 2024 y abril 2024 - agosto 2024, en su prestigiosa institución que acertadamente dirige, tengo la convicción que el aporte será significativo para su sociedad.

Por la atención favorable que se dé a la presente, desde ya le antelo mi agradecimiento y testimonio de consideración y estima.



CINTHYA ALEXANDRA TORRES CALDERÓN

Mgtr. Cinthya Alexandra Torres Calderón
DOCENTE ACADÉMICA DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIDAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y EN LÍNEA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

cinthya.a.torres@unl.edu.ec



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia

Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para la participación en el estudio:

Impacto del Estrés y Calidad de Vida de los Adultos Mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, en la Actualidad.

Investigadora Responsable: José Miguel Sarango Eras
Institución: Universidad Nacional de Loja
Fecha: Pindal, dede 2024
Estimado/a

Le invitamos a participar en un estudio de investigación sobre Impacto del Estrés y Calidad de Vida de los Adultos Mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, en la Actualidad. Antes de decidir si desea participar, es importante que comprenda los detalles del estudio y sus implicaciones. A continuación, se le proporciona la información necesaria para tomar una decisión informada.

Objetivo del estudio:

Analizar el impacto del estrés y calidad de vida de los adultos mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social del GAD Pindal, en la actualidad, para contribuir con un estilo de vida más saludable en el ámbito socio-familiar.

- Procedimiento de participación:** Si decide participar, se le solicitará que complete un cuestionario que incluirá preguntas sobre su estrés y calidad de vida, enfermedad, el apoyo familiar que recibe y las estrategias de afrontamiento que utiliza. El cuestionario será confidencial y sólo se utilizará con fines de investigación.
- Confidencialidad:** Toda la información recopilada durante el estudio se mantendrá estrictamente confidencial. Los datos serán analizados y reportados de forma agregada, sin revelar la identidad de los participantes de manera individual.
- Voluntariedad de la participación:** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar o a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas para usted. Su decisión de participar o no participar no afectará su atención médica o cualquier otro servicio que reciba.
- Contacto e información adicional:** Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre este estudio, puede comunicarse con el investigador responsable, José Miguel Sarango Eras; Cel. 0981480509

Al firmar a continuación, indico que he leído y comprendido la información proporcionada en este formulario de consentimiento informado. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas mis dudas han sido respondidas satisfactoriamente. Entiendo que mi participación en este estudio es voluntaria y puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias negativas.

[Firma del participante]

[Nombre del participante]



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Unidad de Estudios a Distancia y En Línea
Carrera de Trabajo Social

INTRODUCCIÓN:

La presente entrevista, se realiza a partir del proyecto de investigación denominado "Impacto del Estrés y Calidad de Vida del Adulto Mayor que asisten a la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, en la Actualidad" y es llevado a cabo por la estudiante José Miguel Sarango Eras, esta investigación tiene como propósito Analizar el Impacto del Estrés y Calidad de Vida de los Adultos Mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, en la Actualidad.

Así mismo, se pone a su conocimiento que las respuestas que brinde serán tratadas con absoluta confidencialidad y bajo anonimato; puesto que su utilización será con fines científicos e investigativos como parte del proyecto antes mencionado.

Consentimiento: Acepto participar libre y voluntariamente en la investigación, misma que se denomina. "Impacto del Estrés y Calidad de Vida de los Adultos Mayores que asisten a la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, en la Actualidad", SI X NO

DATOS INFORMATIVOS

Nombre del entrevistado:

Lugar de residencia:

Edad:

Correo:

ENTREVISTA - PERSONAL TÉCNICO

- 1. ¿En la Unidad de Servicio Social del Gad Pindal, se fomenta la actividad física en los adultos mayores para evitar el estrés?
2. ¿Se promueve en el centro una alimentación equilibrada para mantener la salud física y mental?



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

3. ¿Se realizan prácticas de relajación en la Unidad para reducir el estrés en los adultos mayores?
.....
.....
.....
4. ¿Se llevan a cabo actividades recreativas con los adultos mayores para despejar la mente?
.....
.....
.....
5. ¿Hay grupos familiares o comunitarios que apoyen en la Unidad para fomentar relaciones positivas y disminuir el estrés en los adultos mayores?
.....
.....
.....
6. ¿Los adultos mayores tienen horarios establecidos con diferentes actividades en la Unidad y así reducir el estrés?
.....
.....
.....
7. ¿Los adultos mayores han sido evaluados por un profesional en psicología en cuanto al estrés que puedan estar padeciendo?
.....
.....
.....
8. ¿La Unidad cuenta con la intervención de Trabajo Social como apoyo en las estrategias para disminuir el estrés en los adultos mayores?
.....
.....
.....
9. Considera que al trabajar el factor estrés en los adultos mayores, ¿Cómo mejoraría su calidad de vida?
.....
.....
.....



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de
Educación a
Distancia

ENTREVISTA – ADULTOS MAYORES

1. ¿Qué ejercicios físicos realiza para mantenerse activo y evitar el estrés?
.....
.....
2. ¿Cuenta con los medios necesarios para alimentarse cada día y reducir el estrés?
.....
.....
3. ¿Recibe ayuda para mejorar su estado de ánimo y vencer las preocupaciones causadas por estrés?
.....
.....
.....
.....
4. ¿Le gustaría que en la Unidad le realicen análisis para saber si padece de estrés?
.....
.....
5. En el caso de que sea positivo su diagnóstico sobre el estrés, ¿estaría dispuesto a recibir apoyo psicológico y social en el Centro?
.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN