



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y En Línea

Carrera de Trabajo Social

Empoderamiento y desarrollo integral del adulto mayor del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja: Desde un enfoque multidisciplinar de enero a marzo 2024

Trabajo de Integración Curricular
previo a la obtención del Grado de
Licenciada/o en Trabajo Social

AUTORA:

Herrera Paz Diana Magaly

DIRECTORA:

Dra. Johanna Maribel Quizhpe Oviedo, Mgtr

Loja – Ecuador

2024



Certificación



CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **QUIZHPE OVIEDO JOHANNA MARIBEL**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Empoderamiento y desarrollo integral del adulto mayor del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja: Desde un enfoque multidisciplinar de enero a marzo 2024**, perteneciente al estudiante **DIANA MAGALY HERRERA PAZ**, con cédula de identidad N° **1104592777**.

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, 15 de Agosto de 2024



JOHANNA MARIBEL
QUIZHPE OVIEDO

DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR



Certificado TIC/TT.: UNL-2024-002767

1/1

Educamos para **Transformar**



Autoría

Yo, **Herrera Paz Diana Magaly** declaro ser autora 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:

Cédula de Identidad: 1104592777

Fecha: 22/10/2024

Correo electrónico: diana.m.herrera.p@unl.edu.ec

Teléfono o celular: 0994383035





Carta de Autorización

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

Yo, **Herrera Paz Diana Magaly** declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular titulado: “**Empoderamiento y desarrollo integral del adulto mayor del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja: Desde un enfoque multidisciplinar de enero a marzo 2024**”, como requisito para optar el título de **Licenciada 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, 22 de octubre del dos mil veinticuatro.

Firma:

Autor: Herrera Paz Diana Magaly
Cédula: 1104592777
Dirección: Loja - Ecuador
Correo electrónico: diana.m.herrera.p@unl.edu.ec
Celular: 0994383035

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director del Trabajo de Integración Curricular: Dra. Johanna Maribel Quizhpe Oviedo,
Mgtr.



Dedicatoria

A mi amado esposo Ángel, cuyo amor y apoyo incondicional han sido mi fuerza y mi refugio a lo largo de este viaje. Gracias por estar siempre a mi lado, por tu paciencia infinita y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles. Sin ti, este sueño no habría sido posible. A mis queridos hijos Yordy y Jhony, que son la luz de mi vida y mi mayor inspiración. Cada sonrisa y abrazo de ustedes me ha llenado de energía y motivación para seguir adelante. Este logro es también suyo, porque su amor y alegría han sido mi motor diario.

A ustedes, mi familia, dedico con todo mi corazón este trabajo, con la esperanza de que sirva como un ejemplo de que con esfuerzo, dedicación y el apoyo de los seres queridos, todo es posible. Los amo profundamente.

A mi guía espiritual, Padre Darío Sarango, cuyo apoyo inquebrantable y sabias palabras han sido una fuente constante de fortaleza y consuelo durante todo este proceso de formación. Su fe en mí y su guía espiritual han iluminado mi camino, brindándome la serenidad y la determinación necesarias para alcanzar este logro. Gracias, Padre Darío, por su inestimable apoyo y por ser un faro de esperanza y sabiduría en mi vida.

A mis profesores, especialmente a la Dra. Johanna Maribel Quizhpe Oviedo, por su invaluable guía y enseñanzas que han sido esenciales en mi desarrollo como estudiante y futura profesional en Trabajo Social. Su dedicación y pasión por la enseñanza han dejado una marca indeleble en mi vida. A los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos", cuya sabiduría, experiencias de vida y resiliencia han enriquecido este estudio y mi perspectiva sobre el envejecimiento. Ustedes son la verdadera inspiración detrás de este proyecto. Finalmente, a todos aquellos que creen en la importancia de empoderar a los adultos mayores y promover su bienestar integral, gracias por su apoyo y compromiso con esta causa.

Herrera Paz Diana Magaly



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 al nombre del director del TIC Dra. Johanna Maribel Quizhpe Oviedo, Mgtr. director 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 al Doctor Joffre Alexander Abarca Muñoz, Mgtr. 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 a la Universidad Nacional de Loja dirigida por el Doctor Nilolay Aguirre, PhD. Por su colaboración, amabilidad, y tiempo concedido a lo largo de la realización del trabajo de campo del presente Trabajo de Integración Curricular.

Gracias a todas las personas que de alguna manera u otra aportaron al presente trabajo de investigación.

Herrera Paz Diana Magaly



Índice de Contenido

Portada	1
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de Autorización	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice de Figuras	ix
Índice de Tablas.....	x
Índice de Anexos	xi
1. Titulo	1
2. Resumen	2
2.1. Abstract.....	3
3. Introducción.....	4
4. Marco Teórico	7
4.1. Paradigma de la investigación	7
4.2. Antecedentes de la investigación.....	8
4.3. Bases Teóricas: Empoderamiento en la Vejez	11
4.3.1. Autonomía Personal	12
4.3.2. Participación Social	13
4.3.3. Acceso a Recursos	15
4.3.4. Autoestima y Confianza	17
4.4. Bases Teóricas: Desarrollo Integral del Adulto Mayor	19
4.4.1. Bienestar Físico	20
4.4.2. Bienestar Mental y Emocional	21
4.4.3. Bienestar Social	23
4.5. Marco Legal.....	24
4.5.1. Constitución de la República del Ecuador.....	25
4.5.2. Ley Orgánica de Derechos de las Personas Adultas Mayores.....	25
4.5.3. Ley de Participación Ciudadana	25
4.5.4. Normativas Internacionales	26
4.6. Variables de la investigación.....	26
4.6.1. Variable Independiente. Empoderamiento en la vejez	27
4.6.2. Variable Dependiente: Desarrollo Integral del Adulto Mayor	27

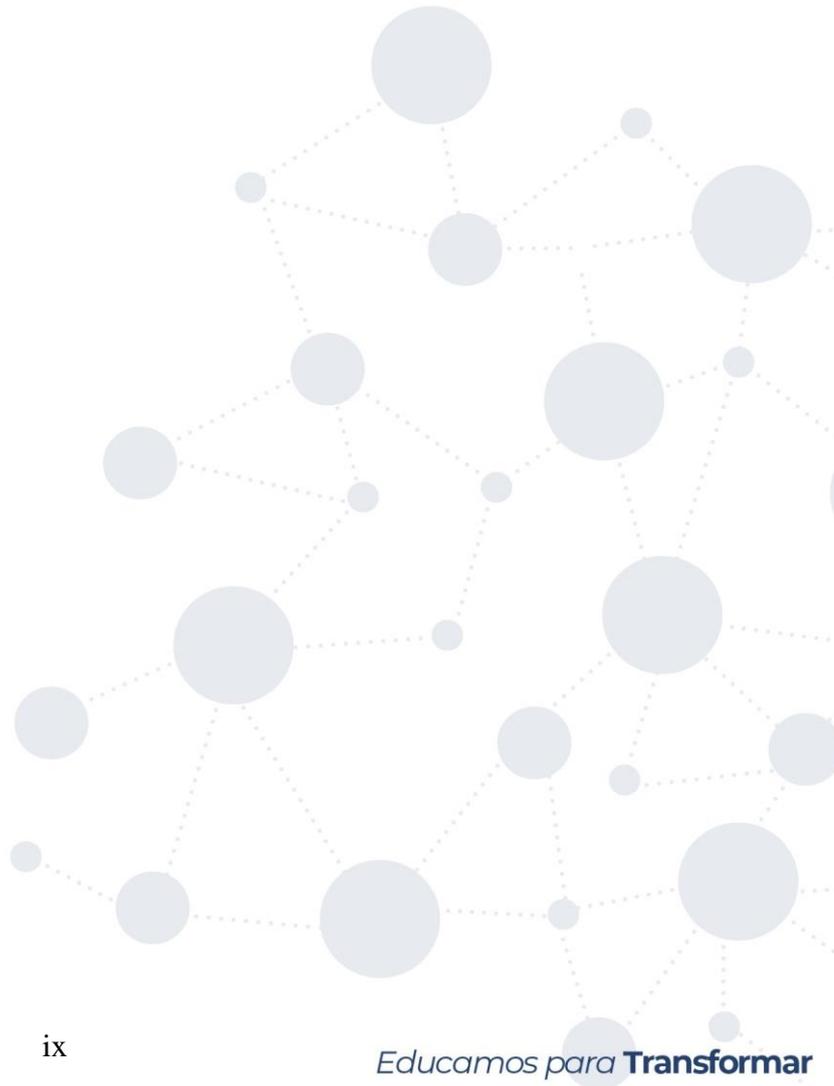


4.6.3.	Relación entre las Variables	28
5.	Metodología.....	29
5.1.	Área de estudio	29
5.1.1.	Localización de la institución	29
5.1.2.	Características de la institución	29
5.2.	Procedimiento.....	30
5.2.1.	Enfoque metodológico.....	30
5.2.2.	Técnicas de investigación.....	31
5.2.3.	Tipo de Diseño aplicado	32
5.2.4.	Unidad de Estudio	34
5.3.	Procesamiento y análisis de datos	36
5.3.1.	Análisis de Contenido.....	37
5.3.2.	Validación de los Resultados.....	37
5.3.3.	Presentación de los Resultados.....	38
6.	Resultados.....	39
6.1.	Análisis Empoderamiento en la vejez	39
6.1.1.	Resultados Autonomía Personal.....	39
6.1.2.	Resultados Participación Social	41
6.1.3.	Resultados Acceso a Recursos	43
6.1.4.	Resultados Autoestima y Confianza.....	45
6.2.	Análisis Desarrollo Integral del Adulto Mayor	47
6.2.1.	Resultados Bienestar Físico.....	47
6.2.2.	Resultados Bienestar Mental y Emocional.....	49
6.2.3.	Resultados Bienestar Social	50
7.	Discusión	53
8.	Conclusiones.....	56
9.	Recomendaciones	58
10.	Bibliografía.....	60
11.	Anexos.....	68



Índice de Figuras

Figura 1 Recursos para el Envejecimiento Activo	16
Figura 2 Ubicación del “Centro de Atención Municipal Arupos”	29
Figura 3 Procesamiento de Datos. Analisis de Contenido	37
Figura 4 Organigrama estructural Propuesta	107





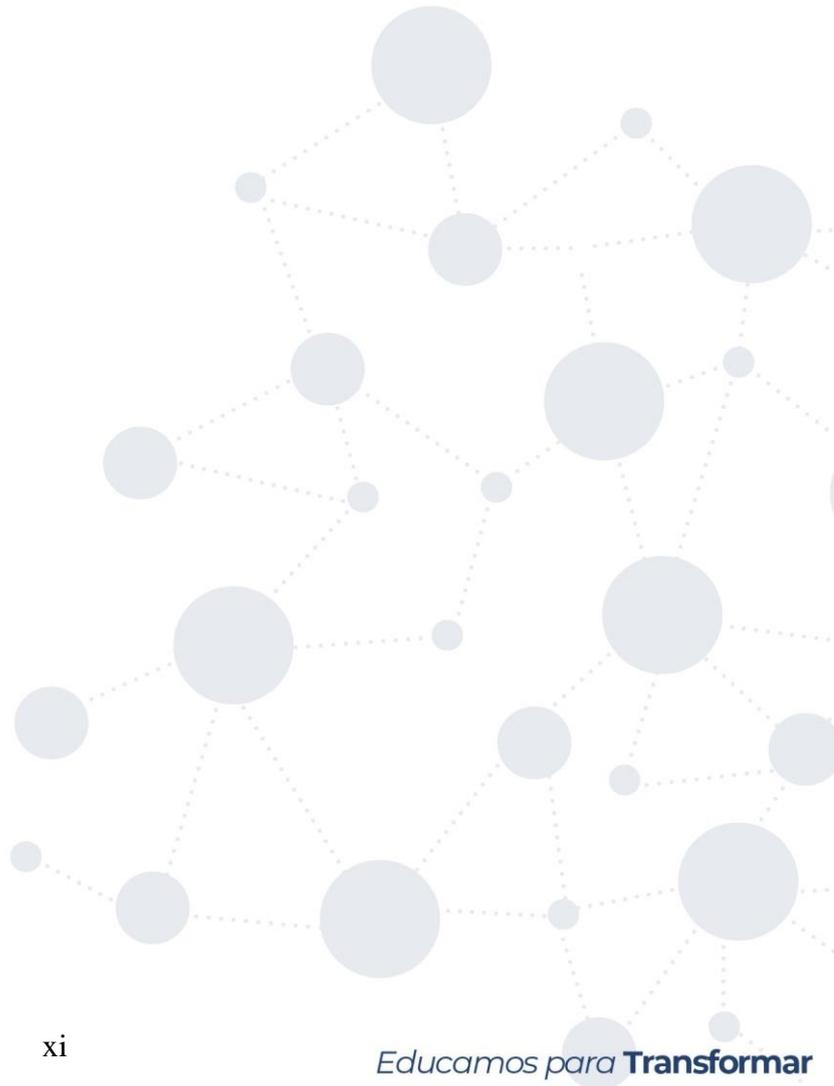
Índice de Tablas

Tabla 1 Unidad de estudio	34
Tabla 2 Muestra de estudio.....	35
Tabla 3 Habilidades desarrolladas	39
Tabla 4 Apoyo en la vida diaria	40
Tabla 5 Capacidades y aptitudes importantes para el rol social	41
Tabla 6 Actividades y programas en los que se sienten más involucrados	41
Tabla 7 Capacidades y Habilidades Desarrolladas	42
Tabla 8 Propuestas para el Empoderamiento	43
Tabla 9 Beneficios recibidos	43
Tabla 10 Normativa para la Creación del Centro	44
Tabla 11 Empoderamiento del Adulto Mayor	45
Tabla 12 Evaluación y Diagnóstico del Empoderamiento	46
Tabla 13 Sugerencias para Mejorar Programas y Actividades.....	47
Tabla 14 Bienestar Integral.....	48
Tabla 15 Actividades Físicas y Apoyo en la Vida Diaria	48
Tabla 16 Sentimientos desde que ingresaron al centro.....	49
Tabla 17 Contribución del Centro a Enfrentar Retos Sociales y Emocionales	50
Tabla 18 Proyectos para Mejorar la Calidad de Vida.....	51
Tabla 19 Propuestas de Intervención Integral	52
Tabla 20 Plan de acción propuesta	109



Índice de Anexos

Anexo I Oficio de Autorización.....	68
Anexo II Oficio o Carta de Aceptación	69
Anexo III Ficha Bibliográfica Variable Independiente. Empoderamiento en la Vejez.....	70
Anexo IV Ficha Bibliográfica Variable Dependiente: Desarrollo Integral Adulto Mayor .	72
Anexo V Operacionalización de las variables. Diseño de los instrumentos	74
Anexo VI Entrevista Semiestructurada	76
Anexo VII Links Aplicación Instrumento Adultos Mayores Centro “Arupos”	79
Anexo VIII Links Aplicación Instrumento. Audios del Personal del Centro “Arupos”	82
Anexo IX Links Aplicación Instrumento Usuarios del Centro “Arupos”	84
Anexo X Sinopsis de la entrevista. Entrevistados del 001 al 004	86
Anexo XI Sinopsis de la entrevista. Entrevistados del 005 al 008	92
Anexo XII Sinopsis de la entrevista. Entrevistados del 009 al 0012 y los Hallazgos	98
Anexo XIII Árbol de Problemas.....	104
Anexo XIV Propuesta.....	105





1. Título

“Empoderamiento y desarrollo integral del adulto mayor del Centro de Atención Municipal “Arupos” de la ciudad de Loja: Desde un enfoque multidisciplinar de enero a marzo 2024”.





2. Resumen

El presente estudio aborda el empoderamiento y desarrollo integral del adulto mayor en el “Centro de Atención Municipal Arupos” de Loja, Ecuador, puesto que con el aumento progresivo de la población en edad avanzada, se ha vuelto fundamental analizar y mejorar estrategias que favorezcan la autonomía y calidad de vida en la vejez; por lo que la investigación desarrollada se llevó a cabo entre enero y marzo de 2024, cuyo objetivo fue analizar el nivel de empoderamiento en el desarrollo integral de la población adulta mayor atendida en el centro; por medio de una metodología cualitativa, con alcance no experimental y transversal, con técnica de recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructurada y la observación participante. Para lo cual, se trabajó con una muestra de 29 personas entre adultos mayores, familiares y profesionales del centro. Los resultados mostraron mejoras significativas en autonomía personal, participación y bienestar emocional en la población, además que el acceso a actividades diversificadas, apoyo psicosocial y entorno de inclusión fueron factores identificados. La propuesta desarrollada a partir de este estudio fue la creación de programas a la medida del adulto que fomenten la independencia, desarrollo de habilidades y refuerzo de redes de apoyo propias. Para concluir, se destaca que el empoderamiento en la vejez es una condición indispensable para el desarrollo integral, y se requiere de un enfoque integral en el abordaje de esta cuestión, contemplando aspectos físicos, cognitivos emocionales y sociales. Con respecto al conocimiento, esta investigación contribuye a dar a conocer las intervenciones efectivas en los contextos locales para que se puedan usar como base en la creación de programas y leyes locales para el envejecimiento activo y saludable.

Palabras clave: Empoderamiento, Adulto mayor, Desarrollo integral, Envejecimiento activo, Calidad de vida, Intervención multidisciplinar.



2.1. Abstract

This study addresses the empowerment and integral development of the elderly in the “Arupos Municipal Care Center” of Loja, Ecuador, since with the progressive increase of the elderly population, it has become essential to analyze and improve strategies that favor autonomy and quality of life in old age; Therefore, the research was carried out between January and March 2024, with the objective of analyzing the level of empowerment in the integral development of the elderly population served at the center; by means of a qualitative methodology, with a non-experimental and transversal scope, using a semi-structured interview and participant observation as data collection technique. For this purpose, a sample of 29 people, including older adults, family members and professionals of the center, was worked with. The results showed significant improvements in personal autonomy, participation and emotional well-being in the population, in addition to the fact that access to diversified activities, psychosocial support and inclusive environment were factors identified. The proposal developed from this study was the creation of programs tailored to the adult that foster independence, development of skills and reinforcement of their own support networks. In conclusion, it is emphasized that empowerment in old age is an indispensable condition for integral development, and a comprehensive approach is required to address this issue, contemplating physical, cognitive, emotional and social aspects. With respect to knowledge, this research contributes to the dissemination of effective interventions in local contexts so that they can be used as a basis for the creation of local programs and laws for active and healthy aging.

Key words: Empowerment, Older adults, Integral development, Active aging, Quality of life, Multidisciplinary intervention.



3. Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que conlleva desafíos significativos para las sociedades contemporáneas y la necesidad de desarrollar estrategias que promuevan el empoderamiento y el bienestar holístico de las personas mayores. El empoderamiento en la vejez se refiere a la capacidad de las personas mayores para la autodeterminación, la contribución social y el aumento del bienestar general (OMS, 2015). Esta definición subraya la importancia de garantizar que este grupo etario pueda vivir una vida digna y sana.

Es así, que el envejecimiento poblacional es una realidad ineludible en el contexto mundial. La OMS prevee que para el 2050, una de 6 personas en el planeta superará los 60 años, lo que representará el 22% de la población mundial y será un reto considerable para los esquemas políticos sociales establecidos para la salud (OMS, 2022). Este fenómeno de envejecimiento poblacional es un hecho que exige la implementación de políticas públicas que respondan a las necesidades particulares de las personas mayores y promueva el bienestar para una buena calidad de vida. Por lo que, la OMS y la ONU han coincidido en la importancia de promover el empoderamiento de este grupo, como se desprende de los “Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)”, especialmente el ODS 3: “Salud y Bienestar, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos a todas las edades” (ODS, 2023).

En América Latina, la “Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)” proyecta que la proporción de adultos mayores se duplicará en las próximas tres décadas, pasando del 11% de aumento en 2020 al 25% de la población total para 2050 (CEPAL, 2019). Esta tendencia subraya la urgencia de desarrollar estrategias para empoderar a la población adulta y fomentar su participación en la vida política.

En Ecuador, las personas mayores de 65 años se incrementaron de 6.2% en 2010 a 9% en 2023, lo que indica que existe un proceso de envejecimiento acelerado de la población (INEC, 2024). En la “ciudad de Loja”, particularmente en el “Centro de Atención Municipal Arupos” (CAM Arupos) es un ejemplo de la atención y el servicio a estas personas; a pesar de los esfuerzos realizados, existen varios problemas importantes en el nivel de empoderamiento y desarrollo integral de este grupo de personas; en otras palabras, este centro tiene que enfrentar varios desafíos.

Por lo que, a pesar de los esfuerzos realizados, surge la necesidad de crear programas específicos para promover la autonomía, la participación social y mediante el bienestar



emocional de las personas mayores; esta situación limita a las personas mayores para comprometerse con la sociedad y disfrutar su vida. En base a lo mencionado, abordar este problema de investigación es importante, dado que el empoderamiento en la vejez es un derecho humano fundamental para resultar en la dignidad y el bienestar de la población adulta mayor.

Además, existe una brecha del conocimiento, dado que la mayor parte de los estudios investigaciones se han enfocado en contextos internacionales o en grandes ciudades, creando una brecha importante en la comprensión de cómo estos factores afectan a los adultos mayores en entornos más locales y específicos (Pérez, 2015). Particularmente el contexto ecuatoriano, y más concretamente en la ciudad de Loja.

En consecuencia, para lograr una población de adultos mayores empoderada y activa que contribuya significativamente al desarrollo social y económico de la sociedad, compartiendo su experiencia y conocimientos con las generaciones más jóvenes (OMS, 2019). Se plantea como problema científico de este estudio la pregunta: ¿Cuál es el nivel de empoderamiento en la vejez y cómo impacta en el desarrollo integral de la población adulta mayor en el “Centro de Atención Municipal Arupos” de la “ciudad de Loja” en la actualidad?, cuyo propósito de determinar el nivel actual de empoderamiento para identificar las posibles falencias y puntos a desarrollar, mejorando así el desarrollo integral y calidad de vida la población adulta mayor. Para ello, entre las preguntas de investigación específicas se encuentran las siguientes:

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que respaldan el empoderamiento en la vejez y su impacto en el desarrollo integral de los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja en la actualidad?
- ¿Cómo diagnosticar que las personas mayores del “Centro de Apoyo Municipal Arupos” tienen un buen nivel de empoderamiento y cuáles son las estrategias más efectivas para promover su desarrollo integral en la sociedad?
- ¿Qué resultados se prevé conseguir con la propuesta planteada para mejorar la participación social y cultural del adulto mayor, adaptándose a cada una de sus necesidades del Centro de Apoyo Municipal "Arupos"?

De esta forma, se pretende cumplir con el objetivo general del estudio que es analizar el nivel de empoderamiento en la vejez y su incidencia en el desarrollo integral de la población adulta mayor en el “Centro de Atención Municipal Arupos” de la ciudad de Loja en la actualidad. A través de los siguientes objetivos específicos: argumentar de forma teórica y metodológica las capacidades de los adultos mayores del CAM Arupos de la ciudad de Loja,



así como las aptitudes necesarias para desenvolverse en la actualidad (OE1). Diagnosticar el nivel de empoderamiento que tienen los adultos mayores del “Centro de Apoyo Municipal Arupos” de la ciudad de Loja, para aportar valor agregado a la sociedad (OE2). Proponer una intervención integral dirigida a fortalecer el empoderamiento en la vejez de los adultos mayores atendidos en el Centro de Atención Municipal “Arupos” (OE3), para verificar la participación social y el bienestar emocional de los adultos mayores, mejorando así su desarrollo integral y calidad de vida para enfrentar los retos sociales de la actualidad.

En este contexto, la importancia de este estudio se sustenta en el paradigma del envejecimiento activo y el empoderamiento en la vejez, promovidos por la OMS (2004), además que la vejez es un derecho humano que contribuye a la dignidad y el bienestar de la población adulta mayor, que al ser empoderada y activa puede aportar de manera importante al progreso social y económico de la comunidad. Además, investigar este ámbito es necesario para informar políticas públicas y programas que aborden las particularidades de las personas en este rango de edad.

Donde, sus principales beneficiarios son la población adulta mayor del “Centro de Atención Municipal Arupos”, quienes se verán directamente impactados por las estrategias de intervención desarrolladas a partir de los hallazgos de la investigación. Del mismo modo, la comunidad en general se beneficiará de una comunidad de personas mayores más activa y empoderada, lo que contribuirá al desarrollo social y económico de Loja.

Por otra parte, el alcance de este estudio se limita al “Centro de Atención Municipal Arupos” de la “ciudad de Loja”, desde enero a marzo de 2024; aunque los hallazgos pueden no ser generalizables a otros contextos o instituciones, ofrecerán un fundamento firme para investigaciones futuras y para aplicar intervenciones específicas en el centro estudiado.

Por ende, la metodología usada en este estudio es de enfoque cualitativo, con un diseño no experimental y transversal, donde se emplearán técnicas de obtención de información como entrevistas semiestructuradas y observación participante. La población de estudio estará conformada por las personas de la tercera edad atendidas en el “Centro de Atención Municipal Arupos”, así como por el personal y expertos en el campo del trabajo social y gerontología. Los datos serán analizados mediante técnicas de análisis de contenido para determinar patrones y tendencias que informen la propuesta de intervención.



4. Marco Teórico

4.1. Paradigma de la investigación

Esta investigación se desarrolla en el paradigma sociocrítico. Esto se debe a que busca comprender fenómenos sociales, además de promover cambios y mejoras en la realidad estudiada, mediante la implicación de los participantes y la reflexión crítica sobre las condiciones que afectan sus vidas (Loza et al., 2021).

De este modo, se distingue por la crítica social y la auto reflexión en cuanto a la necesidad de transformar la participación en la realidad social, y señala que el conocimiento no es algo neutral, sino que está condicionado por las necesidades e intereses de los grupos sociales, al tiempo que afirma que la investigación debe tender a la emancipación y empoderamiento de tales grupos (Boza, 2011; Ayala, 2020).

En relación al Centro de Atención Municipal “Arupos”, en lo que respecta a este paradigma, se señala que posibilita abordar el empoderamiento de la población adulta mayor desde una perspectiva que entienda sus experiencias y percepciones, además de fomentar su capacidad de agencia y participación en la comunidad. Por tanto, el estudio actual, no se queda en la descripción de la realidad, sino que pretende intervenir en ella para promover el desarrollo integral y bienestar de esta población.

Por lo tanto, la elección de la perspectiva del paradigma sociocrítico para realizar este estudio está justificada por varias razones. En primer lugar, la perspectiva se alinea con objetivos de empoderamiento y de desarrollo humano, ya que facilita la participación de los ancianos en la toma de decisiones que afectan su vida. En segundo lugar, proporciona una comprensión amplia y contextualizada de las dinámicas de poder y las barreras estructurales que pueden limitar el empoderamiento de esta población (Denzin, 2017).

Además, este paradigma ayuda a generar estrategias de intervención que atiendan a las necesidades latentes de la población de adultos mayores, pues implica una modificación estructural y cultural del Centro “Arupos” y de la comunidad en general, una de constante promoción teórico-política. En donde, además los derechos a la vejez activa y a ser un adulto mayor empoderado son derechos fundamentales al ser humano desde 1948 (OMS, 2015).

Es importante destacar que, en el paradigma sociocrítico, la implicación activa de los propios individuos en el proceso de investigación es un concepto central, según el cual las personas no son solo objetos simples del proceso observacional sino participantes activos que aportan su experiencia y su conocimiento. La reflexión crítica es otro elemento clave del



paradigma sociocrítico y conducirá a la constante reflexión sobre las cuestiones que afectan el alcance del empoderamiento y la autodeterminación de los adultos mayores y las intervenciones adecuadas para mejorar (Loza et al., 2020). Esta reflexión se llevará a cabo en colaboración con los participantes y las partes interesadas que trabajan en el Centro "Arupos" y quienes elaboran políticas.

En resumen, el paradigma sociocrítico proporciona una base teórica sólida que respalda la investigación de la población adulta mayor el “Centro de Atención Municipal Arupos” en términos del empoderamiento y desarrollo integral. Al hacerlo, la teoría permite una mejor comprensión de las experiencias y puntos de vista de esta población y promueve la participación y la reflexión crítica sobre las condiciones que afectan su bienestar. En última instancia, este paradigma implementa la descripción de la realidad para reformarla protegerá la contribución al desarrollo integral de los adultos mayores de la Ciudad de Loja.

4.2. Antecedentes de la investigación

El análisis de los antecedentes investigativos es fundamental para contextualizar y comprender el fenómeno del empoderamiento y desarrollo integral del adulto mayor, así que se presentan algunos estudios realizados a nivel internacional y nacional en los que se han tocado aspectos sobre envejecimiento, participación social y bienestar al adulto mayor, cuya revisión se hará con el ánimo de identificar las aportaciones y limitaciones de las investigaciones realizadas y al mismo tiempo desarrollar una fundamentación sólida para el avance del presente estudio en el CAM Arupos.

La lista de antecedentes internacionales sobre el empoderamiento y el desarrollo integral de los adultos mayores es extensa y diversa, a continuación se presentan los más resaltantes: el informe de la “Organización Mundial de la Salud – OMS” (2015), sobre el envejecimiento y la salud, evidencia la importancia del envejecimiento activo y salud, debido a que su objetivo específico es identificar las necesidades de salud de las personas mayores y generar estrategias para mejorar su calidad de vida; para el desarrollo de este informe se realizó una investigación a nivel mundial con una muestra diversa de esta población en diferentes contextos socioeconómicos, mediante encuestas y entrevistas; cuyos resultados resaltan la necesidad de políticas públicas que promuevan la participación social y la independencia de los ancianos, confirmando que la participación con acceso a los servicios de salud y el apoyo social son esenciales para una mejor calidad de vida en este grupo.

A través de esta investigación, se genera un marco teórico sólido en torno al



envejecimiento activo, indispensable para comprender el empoderamiento de la población adulta mayor en el Centro “Arupos” y, además, se aporta evidencia empírica en torno a la efectividad de distintas estrategias de intervención que pueden servir de base para la elaboración de programas concretos en el contexto local de Loja.

Otro estudio relevante, redactado por De la Villa (2017), denominado “Programas intergeneracionales y participación social: la integración de los adultos mayores españoles y latinoamericanos en la comunidad” se enfoca en la definición de si los programas intergeneracionales pueden realizar una contribución positiva al desarrollo de participación social, donde la exposición específica incluyó la ejecución de programas para mejorar la percepción social y emocional de los adultos mayores, y la muestra del estudio consistió en personas mayores en España y América Latina; mientras que los métodos cualitativos fueron seleccionados para la recopilación de datos, lo que incluye la ejecución de entrevistas y grupos focales; aunque, el resultado principal fue el aumento significativo de la autoestima y la percepción de la inclusión, las conclusiones del trabajo presentaron la afirmación de que los programas analizados pueden convertirse en un factor de lucha contra la exclusión social.

Esta investigación es importante dada de la implicación social y los programas intergeneracionales; además, los hallazgos pueden ser aplicados para diseñar actividades que fomenten la interacción entre generaciones, mejorando así el empoderamiento y el desarrollo integral de la población adulta mayor en Loja.

De igual forma, en el artículo de Varela (2016), titulado "Salud y calidad de vida en el adulto mayor" examina los elementos que afectan la salud y el bienestar de las personas mayores en Perú, con el objetivo del estudio de identificar las principales necesidades de esta población y proponer intervenciones para mejorar su bienestar, a través de una metodología cuantitativa, con encuestas aplicadas a una muestra representativa de la población adulta mayor, donde los hallazgos señalaron que el acceso a atención médica, la involucración en actividades recreativas y el respaldo social son claves para una buena condición de vida; las conclusiones se enfatizan la necesidad de políticas integrales que aborden estos aspectos.

Los hallazgos de este estudio son aplicables al contexto del Centro "Arupos", dado que subrayan la importancia de un enfoque integral que incluya servicios de salud, actividades recreativas y apoyo social, donde estos elementos son esenciales para el empoderamiento y el desarrollo de este grupo etario en Loja.

Al analizar los estudios nacionales, se destacan la investigación de Aguirre y Jaramillo (2015), “El papel de la descripción de la investigación cualitativa”, se enfoca en la descripción



detallada en la investigación cualitativa del estudio de fenómenos sociales complejos, cuya meta es explorar cómo la descripción detallada puede mejorar la comprensión de las experiencias de los adultos mayores, cuya muestra incluye adultos mayores de distintas regiones del Ecuador, donde fueron usadas entrevistas semiestructuradas y observación participante y los resultados enfocaron la riqueza de la descripción cualitativa que permite captar la percepción y la experiencia de las personas mayores, mientras que las conclusiones sugieren que es un enfoque crucial para el desarrollo de la intervención.

Esta investigación influye positivamente en el presente estudio, ya que sirve como la base fuerte metodológica para comprender las experiencias de los adultos mayores con la ayuda de métodos cualitativos. De este modo, se puede diseñar una intervención que responda a sus necesidades y haga más efectivo el sentido de empoderamiento.

De igual forma, en la Pérez (2015), denominada "La importancia de la investigación para el bienestar del adulto mayor", se realiza un análisis acerca de cómo la investigación puede además contribuir al bienestar del adulto mayor en Ecuador, en el cual se resume que mediante este tipo de estudios es fundamental informar las políticas y programas para asegurarse de implementar las medidas correctas y efectivas en relación a las necesidades reales de este público; mientras que las conclusiones señalan que es crítico un enfoque multidisciplinario enfocado a salud, participación social y empoderamiento

Este estudio refuerza la importancia de la investigación como un medio para lograr el bienestar de los adultos mayores y respalda la necesidad de un enfoque multidisciplinario en el Centro "Arupos" integrando salud, participación social y empoderamiento para apoyar el desarrollo integral.

Finalmente, en el estudio de Hernández et al. (2021), titulada "Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor", se investigó la relación entre el entorno social y el bienestar emocional de las personas sexual mayor; esta investigación, cuyo propósito fue determinar de qué modo influyen los distintos factores del entorno social en el bienestar mental y emocional de la población adulta mayor a través de una metodología mixta que se basó en encuestas y entrevistas, mostró que un entorno social positivo, caracterizado por el soporte familiar y comunitario, influye enormemente en el bienestar emocional; las conclusiones sugieren que fortalecer los vínculos y el soporte social es fundamental para mejorar la calidad de vida de este grupo de pacientes.

Los datos obtenidos en esta investigación son particularmente relevantes para el Centro "Arupos", porque enfatizan la importancia del entorno social para la salud emocional de la



sexual adulta mayor; se puede desarrollar programas que fortalezcan las redes de apoyo social para empoderar a los adultos mayores en Loja.

4.3. Bases Teóricas: Empoderamiento en la Vejez

El empoderamiento en la vejez se refiere a la capacidad de las personas mayores de tener el control y la capacidad de tomar decisiones, de ser autónomas, de participar activamente en la comunidad y de mejorar y mantener las condiciones de vida relativas (Pardo, 2017). Este concepto incluye el desarrollo de la competencia y conocimiento como adulto mayor. Además, el empoderamiento es fundamental para asegurar que los adultos mayores puedan vivir una vida digna, ya que un envejecimiento activo y especial enseñado permite a los ancianos aportar a la comunidad manteniéndose activos (Pérez, 2015).

El alcance del empoderamiento en la etapa de la vejez incluye la independencia individual, la inclusión social, el acceso a los recursos, el crecimiento de la autoestima y la confianza. Estas dimensiones son críticas para la vida de las personas de edad avanzada, ya que les permiten manejar mejor los desafíos de la vejez y sentirse más en control sobre sus vidas (Hernández et al., 2021). Por otro lado, teorías sobre el empoderamiento en la vejez se basan en varios enfoques que relacionan la implicación y el control con la vida. Entre ellos se encuentran:

- La “teoría del envejecimiento activo”, promovida por la OMS, esta teoría señala que las personas adultas mayores deberían mantenerse comprometidas social, económica, cultural y espiritualmente para mejorar sus condiciones de vida (OMS, 2015). Esta perspectiva implica que el “envejecimiento activo” mejora las condiciones físicas y mentales, así como el aspecto social y de la comunidad.
- Otra teoría relevante es la “teoría de la autoeficacia de Bandura”, que indica que la confianza de la gente en su capacidad de realizar una tarea dada se relaciona con el sentirse empoderada; en el contexto de la vejez, estas dos variables sugieren que las personas adultas mayores que creen en su capacidad para enfrentar la vida y los desafíos que esta les presenta tienen más probabilidades de mantener una presencia activa en la sociedad y mayor calidad de vida.(Peña, 2023).

De esta forma, el empoderamiento afecta positivamente sobre el bienestar físico y psicológico de la población de los adultos mayores. Como revelan diversos estudios, los individuos empoderados de edad avanzada suelen tener parámetros de salud superiores: una



mejor calidad de vida, movilidad, menos enfermedades crónicas y mejor salud mental (Varela, 2016). En consecuencia, empoderarse también se asocia con mayor felicidad y menor riesgo de depresión y ansiedad (Gancino y Eugenio, 2022).

Además, el empoderamiento en la vejez se manifiesta en la participación en actividades colectivas de interés para el bienestar social y emocional de los adultos mayores comunales, ya que estos fomentan la interacción social y consecutivamente el sentido de pertenencia y autoestima, mejorando así el bienestar general de la persona de la tercera edad (De la Villa, 2017). Por lo tanto, las estrategias de empoderamiento son un mecanismo probado para mejorar la calidad de vida de los ancianos, lo que los hace sentirse independientes e importantes.

4.3.1. Autonomía Personal

4.3.1.1. Definición y Relevancia de la Autonomía Personal.

La autonomía personal en la vejez es una descripción de la capacidad de los adultos mayores para tomar decisiones independientes y administrar sus vidas, sin depender en exceso de otros (Valdés, 2015). Este concepto es necesario para el bienestar y las condiciones de vida de la población adulta mayor, ya que ayuda a mantener un sentido de control y dignidad sobre sus vidas diarias (Ramos et al., 2016). Además, la autonomía personal también incluye hacer y tomar decisiones económicas, administrar ingresos, movilidad y relaciones con la sociedad (De la Villa, 2017).

Además, la relevancia de la autonomía personal radica en su impacto directo en el bienestar psicológico y emocional de los ancianos. En la vida cotidiana, la capacidad de tomar decisiones e influir en sus propias decisiones y estilos de vida influyen en la autoestima y la autoeficacia de los ancianos, y, a su vez, esto influye en el bienestar y la satisfacción vital en general (Espinoza y Martella, 2022). Aparte, la autonomía personal es un componente importante del empoderamiento, ya que permite a los adultos mayores disfrutar de pleno derecho a la autodeterminación y participar plenamente en la vida de la sociedad (Varela, 2016).

4.3.1.2. Elementos que Afectan la Autonomía.

La autonomía personal de los adultos mayores es afectada por una serie de elementos, incluida la física, psicológica, social y ambiental. El estado físico es un importante determinante, considerando que las afecciones crónicas y las limitaciones físicas pueden restringir la capacidad de la población adulta mayor de participar en actividades diarias y tomar



decisiones por sí mismos (OMS, 2015). La salud mental también es crítica, ya que la ansiedad y la depresión disminuyen la percepción de autoconciencia y la capacidad en la toma de decisiones (Gancino y Eugenio, 2022).

Además de los aspectos individuales y psicológicos de la autonomía, los aspectos sociales también son importantes, esto se debe a que un entorno social positivo, que incluye el soporte emocional y la inclusión social, puede fortalecer la autonomía en las personas mayores; donde los recursos facilitados y la confianza adquirida en sus posibilidades de gestionar sus vidas pueden ayudar a las personas mayores a mantener la autonomía (De la Villa, 2017). Asimismo, los recursos para la atención médica, la educación y las actividades recreativas pueden afectar directamente la capacidad de la población de personas mayores para ejercer la autonomía (Soria y Montoya, 2017).

4.3.1.3. Estrategias para Fomentar la Autonomía.

Para fomentar la autonomía personal en la vejez, es esencial la aplicación de estrategias e intervenciones que aborden los diferentes factores que influyen en la autonomía personal en este grupo de personas, esto se puede lograr a través de programas y actividades físicas de salud adaptados para apoyar su movilidad y completo carácter, lo que permitirá a este grupo de personas llevar a cabo el mostrar tareas diarias sin la ayuda de otras personas (Huenchan y Rodríguez, 2014). De la misma manera, las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitiva conductual, promueven la competencia y la autoeficacia en los ancianos (Gancino y Eugenio, 2022).

Además, es importante favorecer la socialización e inclusión social. Los programas intergeneracionales y la vida comunitaria ofrecen a los demás la oportunidad de interactuar socialmente, hacer una aportación social y aumentar su sentido de pertenencia y autoestima (Sepúlveda et al., 2020). Dentro del Centro “Arupos” es necesario aplicar distintas estrategias favorecedoras de la autonomía, como talleres de habilidades de la vida diaria, ejercicio y actividades recreativas y servicios de apoyo social y emocional.

4.3.2. Participación Social

4.3.2.1. Importancia

La participación social incluye la acción de los individuos en actividades comunitarias, culturales, económicas y políticas, además que juega un papel crítico en la promoción de la



salud y el bienestar en la vejez (OMS, 2015). En segundo lugar, los adultos mayores también experimentan un sentimiento de ser valorados y necesarios cuando participan socialmente, lo que refuerza su autoestima y sentido de pertenencia a la comunidad (Senes, 2021). Por último, la participación social también está estrechamente relacionada con la salud mental y emocional, ya que brinda oportunidades para la interacción social, el apoyo emocional y la formación de redes de apoyo (Leitón et al., 2021).

Además, vale la pena mencionar que la razón por la cual la participación social es relevante es su capacidad para proteger a las personas mayores del aislamiento y la soledad, que son factores significativos de riesgo para la depresión y otros problemas de salud mental (Gallardo et al., 2016). Estudios han demostrado que las personas mayores que viven una vida social activa tienen una mejor condición física y mental, así como un mayor nivel de satisfacción con la propia vida (Valdés, 2015). Por lo tanto, en el caso del Centro “Arupos”, la participación es necesaria para fortalecer a las personas mayores y ayudarlas a desarrollarse, ya que las hace activas y las mantiene en contacto con los demás.

4.3.2.2. Formas de Participación Social.

En cuanto a la vida social, hay varias formas del mismo que se pueden fomentar entre la población adulta mayor para mejorar su bienestar y calidad de vida. Una de las formas más comunes son las actividades comunitarias, por ejemplo, clubes de lectura, grupos de ejercicios, talleres de arte y manualidades y actividades recreativas (Huenchan y Rodríguez, 2014). Al mismo tiempo, estos no solo brindan oportunidades para la interacción social sino que también ayudan a los adultos mayores a adquirir nuevas habilidades y mantener sus mentes activas (Sepúlveda et al., 2020).

Otra forma importante de participación social es el voluntariado. Los adultos mayores pueden contribuir a la sociedad mediante el voluntariado en organizaciones locales, escuelas, hospitales y otros entornos comunitarios, lo que no solo beneficia a la comunidad sino que también proporciona a los adultos mayores un sentido de propósito y plenitud de sí mismos (Soria y Montoya, 2017). Además, la participación en actividades políticas y de defensa de los derechos también es una forma de hacer que los adultos mayores tengan un impacto en las elecciones que afectan sus vidas (Bósquez y Benavides, 2022).



4.3.2.3. Beneficios de la Participación Social.

Varios son los beneficios de esta participación social, especialmente desde el punto de vista emocional y mental, ya que proporciona oportunidades para la interacción social y el apoyo emocional (Hernández et al., 2021). La población adulta mayor que participe activamente en actividades sociales tiende a tener menores niveles de depresión y ansiedad, y mayor satisfacción con la vida (Varela, 2016). Asimismo, la participación social también está conectada con una mejor salud física porque dichas actividades, por lo general, van acompañadas de movimientos y ejercicio, lo que aumenta la movilidad y la salud de los usuarios (OMS, 2015).

Otro efecto importante de la participación social es el fortalecimiento de las redes de apoyo que resultan críticas para el bienestar de las personas mayores, lo que significa que proporcionan ayuda práctica y emocional en el momento de necesidad (Lizcano et al., 2020). En adición, la participación social provee autoconfianza y sentimiento de inclusión social, lo que es crítico para mejorar sus vidas (García y Lara, 2022). Con respecto al Centro “Arupos”, la promoción de la participación social contribuye sustancialmente al empoderamiento y bienestar integral de las personas mayores, les ayuda a vivir de manera decente y próspera.

4.3.3. Acceso a Recursos

4.3.3.1. Evaluación del Acceso a Recursos Esenciales.

El acceso a recursos esenciales es igualmente un elemento importante en la capacidad de empoderamiento, y la salud de las personas mayores. De acuerdo con la OMS, los recursos esenciales implican servicios de salud, educación, vivienda, hace falta de apoyo social, con los cuales un adulto debe contar para vivir digna y activamente en la vejez (OMS, 2022). La evaluación del acceso a los recursos implicará el análisis de la calidad, accesibilidad y disponibilidad de los servicios brindados a la población adulta mayor. En el contexto del CAM “Arupos” realizar una evaluación de los recursos esenciales permitirá identificar gaps y áreas de oportunidad.

La evaluación de este acceso seguirá siendo parcial sin la participación de los adultos mayores. Dado que la percepción de los usuarios sobre la calidad y accesibilidad de los servicios y los datos objetivos sobre el acceso a los recursos son igualmente esenciales, la evaluación es necesaria para planificar intervenciones efectivas que aumenten la disponibilidad de los recursos y, por lo tanto, la salud de los adultos mayores.

4.3.3.2. Impacto del Acceso a Recursos en el Empoderamiento.

El acceso adecuado a los recursos esenciales tiene un impacto significativo en empoderar a la población adulta mayor. La “teoría del envejecimiento activo” propuesta por el OMS sostiene que el acceso a los servicios de salud, educación y apoyo social es crucial para garantizar que los adultos mayores conserven la autonomía y la participación en la vida social (OMS, 2015). Por lo tanto, una vez que a las personas mayores uno tiene se les garantiza el acceso a los recursos esenciales, se les da la facultad de tomar decisiones informadas en relación con su salud y bienestar; por el contrario, esto les da un sentido del control y la autoeficacia (Cortés y Tavares, 2022). Como se muestra en la Figura 1 se listan varios factores recomendados por Cortés y Tavares (2022), que propician el envejecimiento activo:



Figura 1

Recursos para el Envejecimiento Activo

Nota. La figura indica diversos recursos para el envejecimiento activo

De acuerdo con ello, un buen acceso a los recursos durante la vejez se ha correlacionado con mayores niveles de satisfacción con la vida, menor prevalencia de enfermedad crónica, y mejor salud mental en la vejez (Varela, 2016). Por lo tanto, basada en la definición anterior, en el Centro “Arupos” pueden referirse también al acceso a los recursos en términos de empoderar a los adultos mayores para que se unan y tengan decisión en la realización de actividades dentro de la comunidad y de las decisiones personales en la vida diaria; además, el acceso a los recursos educativos y recreativos puede promover la formación de nuevas habilidades y la participación social, que contribuye al bienestar integral de los adultos mayores.

4.3.3.3. Barreras al Acceso de Recursos.

A pesar de la importancia del acceso a los servicios necesarios, hay una serie de barreras

que pueden poner en peligro la capacidad de la población adulta mayor de beneficiarse de dichos servicios. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud - OPS, (2023), las barreras más comunes incluyen económicas, geográficas y sociales, como se detalla a continuación:

- Las barreras económicas incluyen la falta de ingresos suficientes para cubrir los costos de servicios médicos, educativos y de vivienda entre otros
- Las barreras geográficas están relacionadas con la distancia y la falta de acceso al transporte necesario para construir el acceso, en especial en áreas rurales y periféricas.
- Las barreras sociales se asocian con la discriminación por edad, la falta de información sobre el alcance de los servicios ofrecidos, y la falta de apoyo social y familiar

Dichos factores no solo son determinantes para la satisfacción de las necesidades de las personas mayores sino que también influyen en la calidad de vida. Estas barreras suscitan sentimientos de aislamiento y dependencia y, por tanto, tienen un impacto negativo en la salud mental y emocional de esta población (OPS, 2023). Por lo tanto, en función de lo anterior se concluye que es necesario trabajar en identificar y reducir estas barreras para mejorar el acceso a los recursos y, por tanto, el empoderamiento de esta población. De modo que se establezcan estrategias como la creación de programas de transporte, la disminución de costos de servicios, y la promoción de la inclusión social pueden ser efectivas para superar estas barreras y garantizar que todos los adultos mayores dispongan de los medios que necesitan para una vida plena y activa (Troncoso et al., 2020).

4.3.4. Autoestima y Confianza

4.3.4.1. Relación entre Autoestima, Confianza y Empoderamiento.

autonomía, la autoestima y la confianza son dos fundamentos esenciales del empoderamiento en el suministro de servicios a la población adulta mayor. La autoestima se refiere a la valoración positiva que un individuo tiene de sí mismo y la confianza se refiere a la creencia en su capacidad para manejar desafíos y realizar elecciones (García y Lara, 2022). De esta forma, la autoestima y la confianza son fundamentales para el empoderamiento de la población adulta mayor a medida que son fundamentales para garantizar su independencia y la participación en la sociedad (Herrera, 2024). De igual forma, según “la teoría de la autoeficacia de Bandura” de la autoeficacia también se basa en la creencia en la capacidad personal de realizar tareas específicas, y dado que los adultos mayores con alta autoestima y autoconfianza



son más propensos a tomar decisiones y participar en la comunidad, por lo tanto, su sentido de control y bienestar se fortalece (Peña, 2023).

Es así que, la relación entre autoestima, confianza y empoderamiento es bidireccional. Por un lado, una autoestima y confianza elevadas pueden conducir a un mayor empoderamiento, ya que en el caso de los adultos mayores permitiría sentirse más capaces y motivados de participar en la vida de la comunidad e incluso hacer elecciones saludables y conscientes (Armas et al., 2019). Por otro lado el empoderamiento puede reforzar la autoestima y la confianza, ya que un buen lugar en la sociedad y la toma de decisiones satisfactorias pueden aumentar la percepción de individuos de su propio valor y capacidad (Pardo, 2017). En el Centro "Arupos", promover la autoestima y confianza se considera un aspecto esencial para empoderar completamente a una persona mayor permitiéndoles ser capaces de vivir con su dignidad y autonomía.

4.3.4.2. Factores que Afectan la Autoestima y Confianza.

Varios factores pueden desempeñar un papel bajo o alto en la autoestima y la confianza de los ancianos. El factor psicológico de autoestima de salud mental; varios problemas de salud, como la depresión y la ansiedad, pueden afectar negativamente la autoestima y la confianza (Gálvez et al., 2020). Además, el factor de utilidad y valor personal se ve afectado por la calidad de vida: la jubilación, la pérdida de roles sociales y la importancia de estos roles (Pérez, 2015). Lejos de ser menos críticos, los factores sociales, como la familia y la sociedad, desempeñan un papel igualmente alto, donde un entorno social positivo con apoyo y emociones facilita la autoestima y la confianza de los adultos mayores (Valdés, 2015).

Así mismo, el acceso a recursos y oportunidades para la participación social también tiene un efecto en la autoestima y la confianza, ya que el escaso acceso a servicios de salud, educación y actividades recreativas puede hacer que no haya oportunidades para que los ancianos desarrollen una autoestima y confianza saludables (Pinilla et al., 2022). En relación al centro "Arupos", la identificación y el abordaje de estos factores para mejorar la autoestima y la confianza de las personas mayores promueve y desarrollo integral de este grupo etario, por lo que las medidas de empoderamiento de grupos deben basarse en la creación de programas de apoyo psicológicos, actividades recreativas y oportunidades de participación social serían efectivas en esta área también.

4.3.4.3. Intervenciones para Mejorar la Autoestima y Confianza.

Las intervenciones destinadas a mejorar la autoestima y la confianza de la población adulta mayor deben centrarse en los factores psicológicos, sociales y ambientales que las poseen. En particular, las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual, pueden inspirar a los adultos mayores a desarrollar competencias de afrontamiento y mejorar su autoeficacia (Rodríguez y Molina, 2010). Finalmente, los programas de apoyo emocional y asesoramiento adulto ofrecen a los adultos mayores pautas para manejar el estrés y la ansiedad, lo que también tiene un impacto en su autoestima y confianza (Espinoza y Martella, 2022).

Las intervenciones sociales, como la promoción de la participación en actividades comunitarias y programas intergeneracionales están diseñadas para brindar oportunidades para la interacción social y ayudar a las personas mayores a sentirse valoradas y útiles, y podrían aumentar enormemente la autoestima y la confianza entre los adultos mayores (Mesa et al., 2020). Por lo tanto, talleres de habilidades para la vida diaria, programas de ejercicio y actividades recreativas y servicios de apoyo social y emocional relacionados con la confianza en sí mismo y el empoderamiento deberán ofrecerse en el Centro “Arupos”. Como se puede ver, estas intervenciones, cuando son efectivas y multidisciplinarias, pueden contribuir enormemente al empoderamiento y al crecimiento integral de la población.

4.4. Bases Teóricas: Desarrollo Integral del Adulto Mayor

La integralidad en el desarrollo de la población adulta plantea que el estado físico, mental, emocional, social y económico de la población adulta mayor, de forma tal que puedan vivir con dignidad, autonomía y calidad de vida (OMS, 2015). Lo anterior se basa en la idea de que el envejecimiento no debiera considerarse sólo como un proceso de disminución, sino como un tiempo de la vida que presenta aspectos positivos en términos de oportunidades para el desarrollo personal y la participación en la sociedad (Varela, 2016).

Así, la importancia del desarrollo integral radica en su impacto en la mejora de la salud física y mental, la participación social y la seguridad económica, lo que finalmente proporciona condiciones de dignidad y bienestar para las personas mayores (Soria y Montoya, 2017). Además, el desarrollo integral es autorrealizar el mecanismo que es esencial para prevenir el riesgo de aislamiento social y dependencia, que son comunes en la tercera edad; por lo tanto, en el caso del Centro “Arupos”, fomentar el desarrollo integral es crítico para permitir a las personas mayores sentirse empoderadas e independientes.

Finalmente, se debe destacar que el acceso a varios servicios puede favorecer el



desarrollo integral de la población adulta mayor. Por ejemplo, es vital acceder a atención médica de alta calidad para preservar la salud y prevenir enfermedades crónicas (OPS, 2023). Además, es igualmente importante participar en actividades lúdicas y educativas para mantener la salud mental, emocional, promover la socialización y el sentido de comunidad (Jarque et al., 2022).

Un aspecto adicional es el soporte social y familiar, ya que el entorno en el que se encuentran los adultos mayores influye directamente en su desarrollo, un ambiente positivo y con relaciones de soporte y cuidado puede ayudar a desarrollar la autoestima y confianza en uno mismo, factores que contribuyen al bienestar general (Hernández et al., 2021). Por otro lado la seguridad económica es fundamental para lograr que los adultos mayores cubran sus necesidades básicas y puedan vivir de manera digna (Díaz, 2015). Por lo anterior, estos factores deben considerarse para la implementación de estrategias, ya que favorecen un desarrollo integral de los adultos mayores.

4.4.1. Bienestar Físico

4.4.1.1. Factores que Influyen en el Bienestar Físico

En términos de bienestar físico general en adultos mayores, se refiere a la capacidad de una población para mantener una buena salud y funcionalidad física a lo largo del tiempo, donde la genética, el estilo de vida y el entorno social y físico juegan un papel importante en el bienestar general (Aranda, 2018). Si bien la genética puede predisponer a ciertas condiciones de salud, es el estilo de vida, que incluye la dieta, el ejercicio y la cantidad y la calidad del sueño, que determina el estado físico. Por otro lado, el acceso a servicios médicos de alta calidad y la participación en actividades físicas y mentales regulares son factores determinantes y dependientes de la buena salud en la vejez (Hernández et al., 2021).

De esta concepción, la salud física de la población adulta mayor mejora en un contexto de entornos que promuevan la actividad física como parques accesibles y programas comunitarios de ejercicio, y soporte social a través de familiares y amigos que motivan a las personas mayores a menudo irse activos y repetir hábitos saludables (Aranda, 2018). Según este marco de análisis, debe tomarse como referente a la hora de evaluar estos factores a fin de diseñar intervenciones que fomenten el bienestar físico.

4.4.1.2. Programas de Salud y Actividades Físicas

Los programas de salud y las actividades físicas también promueven el bienestar físico en la



población adulta mayor; estos programas se diseñan según las limitaciones y el potencial del grupo objetivo, y las actividades físicas implican aeróbicos, fuerza, flexibilidad, equilibrio, donde los ejercicios son cruciales para mantener la movilidad y reducir el riesgo de caídas (Feriz et al., 2024). Además, a los programas se deben unir chequeos de salud rutinarios, vacunaciones y formación sobre la dieta, los alimentos y la manera de confesar las enfermedades crónicas (De la Villa, 2017).

Actualmente, el Centro “Arupos” ya tiene varios programas de salud y actividades físicas. Estos talleres de ejercicio, clases de baile y sesiones de fisioterapia no solo mejoran la salud física. También permiten a las personas mayores comunicarse más, lo que a su vez puede mejorar su salud mental y emocional. La participación en los programas de bienestar también ayuda a las personas mayores a mantener una buena salud regular, mejorar su calidad de vida y reducir su riesgo de enfermedades crónicas.

4.4.1.3. Impacto del Bienestar Físico en la Calidad de Vida

El bienestar físico impacta significativamente en la calidad de vida de la población adulta mayor, ya que, al hacerlo, permite a los adultos mayores continuar logrando la independencia y si no realizar las actividades diarias sin complicaciones, al mismo tiempo que se participa en actividades de ocio y recreación para socavar, lo que a la vez fortalece la autoestima y el sentido del bienestar de una persona (Valdés, 2015) Además, el estado físico está profundamente relacionado con la salud mental y emocional, ya que el ejercicio regular puede disminuir síntomas de depresión y ansiedad, además de elevar el ánimo (OMS, 2015).

Estas afirmaciones, además, han sido confirmadas en investigaciones que sugieren que la población anciana en general que mantiene un buen nivel de ejercicio físico vive más años en comparación con los individuos menos activos, lo que conduciría a una mejor calidad de vida (De la Villa, 2017). El bienestar físico, por lo tanto, es importante para la vida del anciano, porque les permite llevar una vida más plena y gratificante; conjuntamente con un enfoque multidimensional que integra el bienestar físico, social y mental, es crucial para una vida plena de los adultos mayores.

4.4.2. Bienestar Mental y Emocional

4.4.2.1. Importancia de la Salud Mental y Emocional

La salud mental y emocional es un estado de equilibrio en el que la persona es consciente



de sus propias habilidades, puede enfrentar las tensiones cotidianas, puede trabajar de manera lo suficientemente productiva y contribuir a la comunidad (OMS, 2015). Para el caso de la población adulta mayor se hace importante preservar su salud mental y emocional, debido a los cambios físicos, sociales y psicológicos que acompañan al envejecimiento; y, por lo tanto, garantizar una calidad de vida óptima y prevenir condiciones como la depresión, la ansiedad y el aislamiento social (Hernández et al., 2021).

Por lo tanto, la importancia del bienestar mental y emocional radica en la capacidad de participar en la sociedad y cultivar relaciones interpersonales positivas para abordar de manera efectiva y exitosa los desafíos del estilo de vida con la resiliencia y adaptabilidad apropiadas que aumenten su empoderamiento e integridad (Espinoza y Martella, 2022). Esta perspectiva tiene una importancia crítica para la promoción de la salud mental y emocional con el objetivo general de permitir a esta población vivir sus vidas con dignidad y bienestar mientras se integran de manera óptima y equitativa en la comunidad.

4.4.2.2. Factores que Afectan el Bienestar Mental y Emocional.

Existen muchos posibles factores que influyen en la salud mental y emocional de las personas mayores, entre los factores psicológicos son la presencia de trastornos psicológicos, como la depresión y la ansiedad, donde los residentes de centros de atención a largo plazo se ven especialmente afectados por estos problemas socioeconómicos; además, la muerte de personas queridas, la jubilación y la disminución de la capacidad física tienden a inducir trastornos de salud mental; mientras que, la percepción de inutilidad y la falta de propósito influyen en la baja autoestima y la confianza de la población adulta. (Gálvez et al., 2020).

Además, determinan los factores sociales, lo que es aún más trascendental para la salud mental y emocional: en particular, un entorno social favorable, como el apoyo de la familia y la comunidad, y puede brindar a alguien un sentido de pertenencia y calidez emocional. involucrarse en actividades sociales o recreativas puede levantarle el ánimo y mantener a raya a la soledad y el aislamiento (Hernández et al., 2021). Finalmente, el centro “Arupos” identificar estos factores sociales ayuda a detectar y abordar de manera efectiva a las personas adultas mayores, lo que en conjunto mejora la salud mental y emocional promoviendo su empoderamiento y desarrollo integral.



4.4.2.3. Estrategias para Mejorar el Bienestar Mental y Emocional.

Con el fin de fomentar el bienestar psicológico y emocional en la población de adultos mayores, las intervenciones psicológicas son críticas. Aunque la “terapia cognitiva conductual” (TCC), ha demostrado su eficacia en el tratamiento de la depresión y la ansiedad, es beneficiosa para enseñarles a esta generación de adultos mayores nuevas habilidades de afrontamiento y aumentar su autoeficacia; donde los programas de apoyo emocional y asesoramiento probablemente también podrán equipar a las personas con las competencias necesarias para lidiar con el estrés y la tensión diaria (Torres y Gonzáles, 2023).

Además, la promoción de la participación en actividades comunitarias y recreativas también puede proporcionar oportunidades para la interacción social y el soporte emocional (De la Villa, 2017). Los talleres de habilidades para la vida diaria, los programas de ejercicio y las actividades recreativas y el servicio de soporte social y emocional también pueden ser implementados en el Centro “Arupos” para abordar la necesidad de bienestar mental y emocional entre la población de adultos mayores. Estas intervenciones, si se implementan en un enfoque integral y multidisciplinario, también pueden empoderar y contribuir al desarrollo integral de esta población adulta mayor.

4.4.3. Bienestar Social

4.4.3.1. Evaluación de la Calidad de las Relaciones Sociales.

Las relaciones sociales de calidad son las que brindan apoyo emocional, instrumental y de compañía y, al mismo tiempo, son percibidas como satisfactorias por parte de los individuos (OMS, 2015). La calidad de las relaciones sociales puede medirse mediante una gran cantidad de indicadores, como, por ejemplo, la frecuencia de contacto con amigos y familiares, la idea de soporte social percibido y la satisfacción con las relaciones interpersonales (Rondón et al., 2018). En cuanto a la población objetivo del Centro “Arupos” no es la excepción, y para identificar las áreas de mejora y desarrollar las intervenciones adecuadas, la calidad de las relaciones sociales entre las personas mayores debe evaluarse.

Por lo mencionado, la metodología utilizada para medir la calidad en las relaciones sociales son instrumentos de investigación, a través de los cuales múltiples estudios han demostrado que las relaciones de calidad están relacionadas con una buena salud mental y emocional y con una mayor vida (García y Lara 2022). Por lo tanto, una alta calidad en el establecimiento de relaciones de una persona le permite sentirse conectada a su comunidad y



respaldado por la misma.

4.4.3.2. Impacto del Apoyo Social en el Bienestar.

El soporte social, hace referencia a la percepción de recibir ayuda emocional, instrumental y de compañía familiar, de amigos y la sociedad, que funciona como un soporte frente al estrés y las adversidades, mitigando el impacto en la salud mental y emocional de la población adulta mayor, lo que se evidencia en la disminución de síntomas depresivos y ansiosos y mejoraría la autoestima y la satisfacción vital (Figuroa et al., 2016).

De esta forma, el apoyo social se relaciona con la mejora de la salud física, ya que puede promover hábitos saludables y brindar asistencia concreta en el desempeño de actividades diarias; en el caso del Centro “Arupos”, el apoyo social brinda los medios necesarios para afrontar los problemas de la vejez mediante el acompañamiento individual, los grupos de apoyo y las actividades comunitarias, lo cual puede beneficiar grandemente el bienestar global de los adultos mayores.

4.4.3.3. Programas para Mejorar el Bienestar Social.

Los programas de actividades recreativas y culturales, como talleres de arte, música, y manualidades, ofrecen espacios para la interacción social y la adquisición de nuevas habilidades; los programas de voluntariado ofrecen la oportunidad a los adultos mayores de contribuir a la comunidad, lo que fortalece su sentido de propósito y pertenencia (Pérez, 2015). Estas intervenciones, tanto por la amplitud de su enfoque, como por la utilización de disciplinas diversas, pueden coadyuvar a un empoderamiento y desarrollo integral de esta población.

En caso del Centro “Arupos”, los adultos mayores necesitarán de programas de acompañamiento y grupos de apoyo, se beneficiarán de la creación de un entorno seguro de apoyo que les proporcione a los participantes la oportunidad de compartir sus experiencias y recibir apoyo emocional, donde la promoción de actividades intergeneracionales, que reúnen a personas de diferentes edades, potencialmente podría fortalecer las relaciones sociales y promover la inclusión social.

4.5. Marco Legal

El análisis del marco legal, a su vez, se realiza con el propósito de asegurar los derechos y el bienestar de las personas mayores, al mismo tiempo, considerando la perspectiva de su

empoderamiento y desarrollo integral; en el caso de CM “Arupos” se trata de las regulaciones nacionales e internacionales que protegen y fomentan los derechos de esta población y el resto de los actores involucrados. Al respecto, los principales aspectos legales son los siguientes:

4.5.1. Constitución de la República del Ecuador

La Constitución de la República del Ecuador (CRE) se establece un marco legal en el que se apoya la protección de los derechos de la población adulta en su tota. En el marco del art. 47 se garantiza a las personas de este grupo de edad el derecho a la vida digna y la plena satisfacción de sus necesidades básicas de bienestar, incluido el uso de los servicios médicos adecuados, acceso a la vivienda y la comida, la educación y la cultura, la recreación y el trabajo. Adicionalmente, esta Constitución exige una amplia participación de estas personas en la sociedad y al igual tiempo separa lo maltrato y cada forma de discriminación. (CRE, 2021, art. 47).

El artículo citado da una base legal para elaborar programas y políticas que promuevan la inclusión y el empoderamiento de las personas mayores. Asimismo, la constitución subraya que la solidaridad intergeneracional es la clave para el desarrollo, lo que significa que es necesario involucrar a esta categoría de la población en proyectos de la comunidad y las actividades familiares para empoderar su papel en la sociedad (CRE, 2021).

4.5.2. Ley Orgánica de Derechos de las Personas Adultas Mayores

La “Ley Orgánica de Derechos de las Personas Adultas Mayores (LOPAM)”, tiene el carácter de ser el recurso principal al abogar por la protección integral de la población adulta mayor, así como el acceso a servicios médicos, educativos, recreativos, y la vida social y activa en la vejez para vivir de forma autónoma y con dignidad (LOPAM, 2019).

En lo que respecta al Centro “Arupos”, deberá encajar con la LOPAM para garantizar que sus programas y servicios se ajusten a los niveles esperados. Esto implica la realización de actividades dirigidas a promover la independencia, la participación social y el bienestar emocional de las personas mayores, además de garantizar que el entorno sea seguras y accesibles para todos los destinatarios.

4.5.3. Ley de Participación Ciudadana

La “Ley de Participación Ciudadana (LOPC)”, es una ley que fomenta la participación



de todos los ciudadanos y ciudadanas en las decisiones implicadas en sus vidas; en este sentido, aplica especialmente a los adultos mayores en la medida en que promueve su inclusión en procesos democráticos y comunitarios (LOPC, 2011). En el caso del Centro “Arupos”, se deben establecer mecanismos que permitan a la población adulta mayor en cuestión participar en la definición de políticas y programas que los afectan, garantizando que sus voces sean escuchadas y reconocidas.

Asimismo, cabe destacar que la importancia de la participación de los adultos no solo radica en el empoderamiento de este sector de la población, sino también en el enriquecimiento de la comunidad a través de la utilización de la experiencia y la sabiduría adquirida. De ahí que en esta ley también se encuentra establecido que las instituciones públicas y privadas tengan la responsabilidad para promover la participación ciudadana, lo que implica la necesidad de proporcionar espacios y oportunidades para que las personas mayores se materialicen en el trabajo comunal y en la toma de decisiones (LOPC, 2011).

4.5.4. Normativas Internacionales

A nivel internacional, hay muchos tratados y mandatos que promueven el envejecimiento activo y saludable y protegen a los ancianos. La “Organización Mundial de la Salud (OMS)” y las “Naciones Unidas” han adoptado políticas, estrategias y acuerdos para ayudar a las personas mayores en general; por ejemplo, el “Plan de acción internacional sobre el envejecimiento” de la OMS y la “Declaración de la ONU sobre los derechos humanos” son pilares que contribuyen a la protección y promoción de los derechos de los ancianos (OMS, 2004; ONU, 1948).

En relación con el presente estudio, es importante mencionar que las directrices internacionales deben seguirse para preparar y realizar los programas de traducción con el objetivo de adoptar las mejores prácticas mundiales. Esto se aplica al promover el bienestar físico y mental, la participación social y la lucha contra el abuso y la discriminación..

4.6. Variables de la investigación

En el contexto del estudio es necesario identificar y definir claramente las variables de investigación, puesto que son fundamentales para establecer las relaciones que se desean explorar y para estructurar adecuadamente el análisis de los datos recopilados.



4.6.1. Variable Independiente. Empoderamiento en la vejez

El empoderamiento en la vejez se concibe como el proceso mediante el cual los adultos de edad avanzada adquieren mayor control sobre sus vidas, aumentan la autoestima y participan activamente en las decisiones que afectan sus vidas. Sus dimensiones son:

- **Autonomía Personal.** la capacidad de estos sujetos de hacer elecciones autónomamente y gestionar su propia vida sin depender demasiado de los demás (Ramos et al., 2016). Sus indicadores son: independencia en la toma de decisiones, autonomía y autocontrol.
- **Participación Social.** compuesto por la inclusión de la alta población en actividades comunitarias y de su contribución al bienestar común (De la Villa, 2017). Los indicadores son: Participación en actividades comunitarias, voluntariado, interacción social.
- **Acceso a Recursos.** compuesto por la disponibilidad y la obtención de los recursos esenciales para disfrutar de una vida digna como la salud, la educación y la recreación (Varela, 2016). Sus indicadores son: acceso a recursos, servicios sociales y actividad económica
- **Autoestima y Confianza.** mide el nivel de autoestima y autoconfianza de la alta población en relación con sus capacidades y su valía en la sociedad (Gancino y Eugenio, 2022).

4.6.2. Variable Dependiente: Desarrollo Integral del Adulto Mayor

El desarrollo integral de la población adulta mayor es el estado de bienestar físico, mental, social y emocional que le permite a la persona disfrutar de la vida y ser útil durante la vejez, esta variable comprende demás dimensiones que cubren los diferentes aspectos del bienestar. La OMS sugiere las siguientes dimensiones para el desarrollo integral:

- **Bienestar Físico.** Concordante con la salud y la condición física del adulto mayor como funcionamiento de las habilidades físicas necesarias para la realización de actividades diarias y recreacionales (OMS, 2022).
- **Bienestar Emocional y Mental.** Esta variable implica el estado emocional y mental, la capacidad de lidiar con el estrés, y mantener una actitud positiva (Ramos et al., 2016).
- **Bienestar Social.** Unidad de tiempo con calidad de relaciones sociales y soporte comunitario y familiar (Hernández et al., 2021).



4.6.3. *Relación entre las Variables*

La hipótesis central de archivo es que el empoderamiento en la vejez se asocia con un mejor desarrollo integral del adulto mayor. La gravedad de esta línea de hipótesis se basa en la creencia de que cuando los adultos mayores controlan su propio destino, tienen acceso a los recursos y participan en actividades, el bienestar físico, sexual, intelectual y económico mejora significativamente.

Por lo tanto, la identificación y definición de las variables de investigación son necesariamente esenciales para estructurar adecuadamente el archivo e investigar apropiadamente las relaciones entre esos dos conceptos. Al separar estos términos en dimensiones más particularizadas, es posible obtener una comprensión más clara del conjunto en general, permitiendo una evaluación más precisa y comparación. Esto proporciona una base sólida para la comprensión de los resultados y la formulación de recomendaciones.

5. Metodología

5.1. Área de estudio

5.1.1. Localización de la institución

El lugar del estudio se denomina “Centro de Atención Municipal Arupos” de la ciudad de Loja, la cual es una ciudad situada en el sur de Ecuador, caracterizada por su rica herencia cultural y su interés en el bienestar de sus ciudadanos. El centro está ubicado en la Ciudadela La Paz, entre las calles Manuel J. Lozano y Antonio Navarro, en la zona accesible y bien conectada, lo que favorece la participación de la población adulta mayor en las tareas programadas y la accesibilidad de los servicios. Por consiguiente, el centro “Arupos” se caracteriza por un contexto sociocultural favorable al respeto y valor de la población de la tercera edad para el empoderamiento y el desarrollo de las personas. La ubicación del lugar se representa en la siguiente Figura 2:

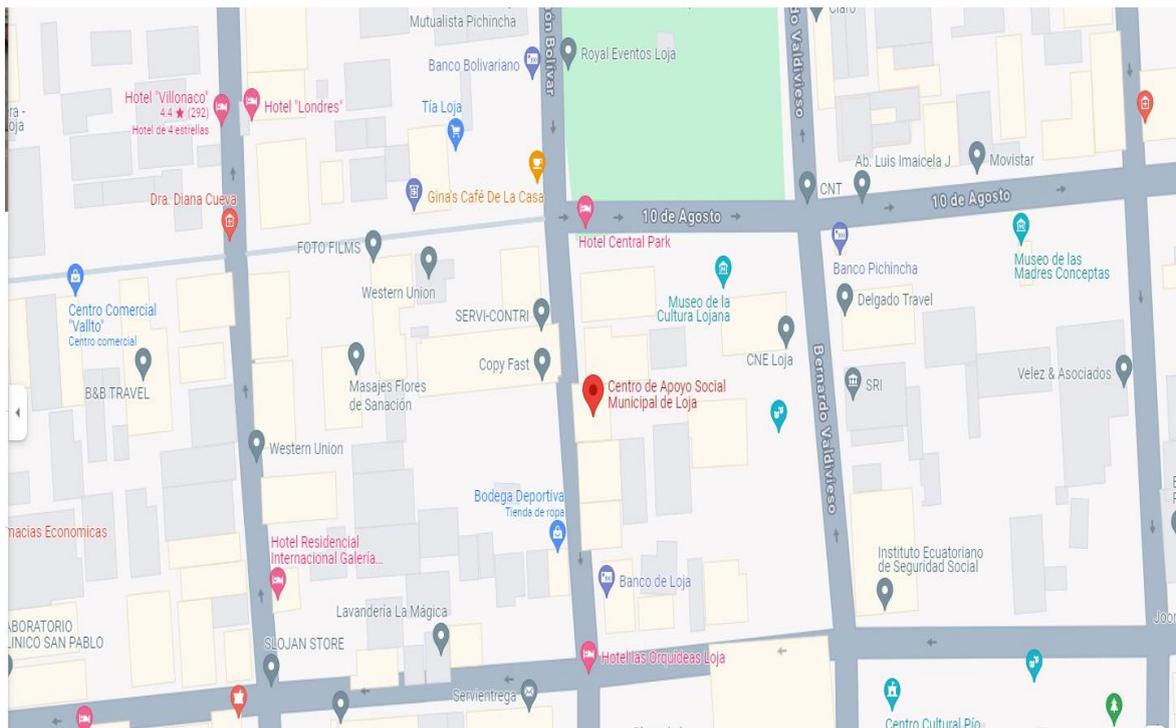


Figura 2

Ubicación del “Centro de Atención Municipal Arupos”

Nota: La Figura 2 indica la ubicación del “Centro de Atención Municipal Arupos” (Google Maps, 2024).

5.1.2. Características de la institución

El CAM “Arupos”, que mantiene un convenio con el “Ministerio de Inclusión



Económica y Social (MIES) ” y puede acoger a 24 adultos mayores de 65 años. La calidad con la que ofrece los servicios, entre los que se encuentra alimentación balanceada, fisioterapia, terapia ocupacional, centro diurno, promoción, trabajo social a acompañamiento, atención médica, enfermería, transporte a domicilio, el centro cuenta con un espacio de descanso para los usuarios.

En relación con la infraestructura, el Centro “Arupos” cuenta con instalaciones apropiadas para la atención médica de la población adulta mayor. El lugar dispone de instalaciones adecuadas para la realización de actividades físicas y lúdicas, así como para la atención médica y terapéutica junto con áreas de descanso y convivencia. El entorno físico ha sido concebido con los máximos requisitos de seguridad y accesibilidad, lo que permite a los usuarios una movilidad independiente.

Respecto a las tareas, el centro “Arupos” tiene como objetivo fundamental mantener a los adultos mayores activos y comprometidos mediante la implementación de talleres ocupacionales de diversa índole recreativo. Entre estos destaca la fisioterapia, terapia del trabajo, terapia mental, motricidad fino-gruesa, y atención médica. Tales actividades fortalecen la autonomía, el bienestar emocional, y la participación social de la población adulta mayor, lo que respalda su desarrollo en general.

Además, el enfoque del centro es multidisciplinario y abarca, entre otros, profesiones de la medicina, fisioterapia ocupacional, trabajo social y psicología, interactuando en su totalidad las diferentes áreas y necesidades a tratar en la población adulta mayor. En resumen, el CAM "Arupos" brinda todas las condiciones necesarias para el empoderamiento desarrollado de los adultos mayores.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque metodológico

Metodológicamente, el enfoque es cualitativo. La metodología se basa en la exploración y la realización de la profundidad de experiencias, percepciones y significados que los adultos mayores de la CAM “Arupos” otorgan a su empoderamiento y desarrollo holístico. Según Creswell y Plano (2017), indica que el modelo cualitativo involucra varios métodos, incluida la recolección de datos a través de entrevistas y observaciones, datos no mensurables cuantitativamente, pero proporcionan una comprensión rica del contexto del fenómeno.

Asimismo, este enfoque es adecuado para la presente investigación en la medida en que permita captar la complejidad y la riqueza de las experiencias de la población de adultos



mayores a cabo las dinámicas sociales y emocionales que fortalecen el apoyo, facilitando de esta manera el diseño de nuevos patrones y temas a partir de datos preexistentes que llenen a un conocimiento más profundo de acerca del empoderamiento en la vejez. Además, por las razones ya expuestas, el enfoque cualitativo es adecuado, ya que brinda la oportunidad de planificar y realizar el estudio de manera relativamente flexible y adaptados a las especificidades y los contextos de los participantes (Corona, 2018).

5.2.2. Técnicas de investigación

Estas técnicas estuvieron basadas en los objetivos establecidos, que a continuación se detallan:

Objetivo 1: Argumentar teórica y metodológicamente las capacidades de los adultos mayores del Centro "Arupos"

- **Técnica: Revisión Bibliográfica.**

La revisión bibliográfica es una técnica que sirve para establecer los fundamentos teóricos y metodológicos del estudio (Gómez et al., 2014). Esta técnica implica la búsqueda, análisis y síntesis de la información existente sobre el empoderamiento y desarrollo integral de los adultos mayores. La revisión bibliográfica permite identificar el estado actual del conocimiento, las principales teorías y debates, así como las lagunas y oportunidades para futuras investigaciones (Hernández et al., 2014).

- **Instrumento: Ficha Bibliográfica.**

Para registrar y organizar los datos obtenidos en la revisión bibliográfica, se utilizó una ficha bibliográfica; este instrumento permite anotar las referencias completas de los documentos consultados, incluyendo datos como el autor, título, edición, lugar de publicación, editorial y año de publicación (Ver Anexo III). La ficha bibliográfica facilita la organización y posterior citación de las fuentes, asegurando la precisión y exhaustividad en la documentación del estudio (Hernández et al., 2014).

Objetivo 2: Diagnosticar el nivel de empoderamiento de la población adulta mayor del CAM "Arupos"

- **Técnica: Entrevistas Semiestructuradas**

Las entrevistas semiestructuradas se utilizaron para recolectar datos cualitativos acerca del grado de empoderamiento de los ancianos; este método facilita la recogida de datos específicos y contextualizados sobre las vivencias y opiniones de la población. Las

entrevistas semiestructuradas son adecuadas para explorar en profundidad los aspectos subjetivos del empoderamiento y captar matices que no pueden ser cuantificados.

- **Instrumento: Guía Semiestructurada**

Esta guía estaba compuesta por preguntas abiertas planteadas para explorar las experiencias y percepciones de los adultos mayores sobre su empoderamiento. Este instrumento permitió una flexibilidad en la conversación, facilitando la profundización en temas relevantes y la obtención de información rica y contextualizada (Ver Anexo III y Anexo VI Anexo VI).

Objetivo 3: Proponer una intervención integral para fortalecer el empoderamiento en la vejez

- **Técnica: Propuesta de intervención integral**

Esta propuesta integral se basó en los datos obtenidos de los instrumentos y técnicas utilizados en los objetivos 1 y 2; con la cual se estructuró un plan de acción específico y detallado para fortalecer el empoderamiento de la población adulta mayor en el CAM "Arupos".

Instrumento: Guía de intervención

Este diseño se construyó en función de los datos recopilados previamente mediante ficha bibliográfica y entrevistas semiestructuradas. La guía de intervención incluyó actividades, recursos necesarios, cronograma y métodos de evaluación para asegurar que la intervención sea efectiva y adecuada a las necesidades identificadas. Este enfoque permite una implementación rápida y directa, optimizando los recursos y el tiempo disponibles para el proyecto.

5.2.3. Tipo de Diseño aplicado

En cuanto a su diseño, la investigación que se describe a continuación es no experimental y transversal. Se considera no experimental porque la función del investigador se limita en gran medida a observar y describir los fenómenos a medida que ocurren en función de los factores y las condiciones preestablecidas en el estudio (Montero y León, 2007). En un diseño no experimental es aquel en el que el investigador no manipula las variables directamente, sino que solo infiere las relaciones entre ellas (Dzul, 2020). Con esta metodología, los investigadores no influyen la condición o situación experimental y observan una observación más auténtica entre las variables; lo que es esencial para estudios en los que la manipulación de variables no es ética o práctica.



El corte transversal, por otro lado, representa a los sujetos de investigación, lo que otorga una observación “instantánea” de las variables de investigación en el tiempo del estudio (Hernández et al., 2014). Este diseño describe las características de una población específica en un momento particular y analiza la tasa de una variable y la relación de las variables en un único momento en el tiempo. En el caso del CAM “Arupos”, este diseño proporciona información sobre el grado de empoderamiento y cómo influye en el desarrollo del grupo poblacional en el periodo de enero y marzo de 2024.

5.2.3.1. Tipo de Investigación.

La investigación es de alcance exploratorio. Este tipo de investigación se define con base en el análisis de un tema o problema poco estudiado o poco conocido, abordado con la finalidad de obtenerse conocimiento general sobre el fenómeno, identificador de variables críticas y establecimiento de hipótesis para investigaciones posteriores esenciales (Hernández et al., 2014). En el caso de empoderamiento y desarrollo integrado de la población adulta mayor del CAM “Arupos”, la exploración es la más adecuada desde que se necesita descubrir y comprender los factores subyacentes y los elementos que afectan a este grupo en particular.

Además, al ser una investigación exploratoria, se necesita obtener una idea general y enriquecedora del fenómeno y no es posible probar hipótesis específicas, lo que nuevamente proporciona al autor una gran flexibilidad para diseñar y recopilar datos. Además, para capturar la diversidad y la profundidad de la experiencia relacionada con la población adulta mayor, es decisivo poder recopilar tanta información en otras áreas. Además, la investigación exploratoria permitirá al investigador descubrir nuevos campos de interés y suscitar preguntas más específicas en estudios posteriores (Creswell, 2014). Por lo tanto, en este sentido, los resultados podrían proporcionar una buena base para diseñar intervenciones o políticas efectivas que mejoren el empoderamiento y la calidad de vida en relación con la población adulta mayor en la institución.

5.2.3.2. Método de Investigación.

El estudio es de naturaleza inductiva. El método inductivo es el proceso de observación y análisis de datos específicos desde donde surgen generalizaciones y teorías (Babbie, 2020). En el contexto de una investigación cualitativa, el método inductivo es la lógica de las ciencias empíricas porque se inicia en la observación del mundo real que se resume en las tendencias”.



La lógica inductiva es particularmente adecuada para el estudio cualitativo porque no se basa en una hipótesis predeterminada, sino en datos recolectados del campo (Creswell, 2014). Tal enfoque es necesario cuando las variables son complejas, multidimensionales, y la percepción personal de los sujetos es esencial para comprender el fenómeno completo, como ocurre con el empoderamiento en las personas mayores.

El proceso inductivo, por otro lado, implica la colección de información a través de técnicas cualitativas, tales como entrevistas semiestructuradas, para luego analizar los datos recopilados de una manera sistemática mostrando patrones, temas, y categorías emergentes; y en base a estos hallazgos construir teorías y modelos que explican el fenómeno de interés (Saldaña, 2021). De tal manera, este proceso ha permitido entender el empoderamiento y desarrollo en general de la población adulta mayor del Centro “Arupos” de manera completa y contextualizada; de hecho, ha proporcionado conocimientos valiosos que pueden ser útiles para la planificación de futuros estudios y actividades relacionadas con el trabajo social y la gerontología.

5.2.4. Unidad de Estudio

5.2.4.1. Población

La muestra está compuesta por la población adulta mayor atendida en el CAM “Arupos”, así como el personal y expertos en el ámbito del trabajo social y gerontología. Dicha selección de bachilleres se elige por cuanto permite acceder a una visión amplia y multidisciplinaria del fenómeno de estudio, incorporando las mismas experiencias de los beneficiarios directos atendidos, más las perspectivas de los profesionales que participan en su atención; donde los adultos mayores como población objetivo principal, y el personal del recinto aportan a la comprensión de las prácticas y programas implementados. La población de estudio se detalla en la Tabla 1 a continuación:

Tabla 1

Unidad de estudio

Descripción	Cantidad
Adultos mayores	24
Familiares (se estima 3 personas por familia)	72
Profesionales del Centro	10
Total	106

Nota. La tabla detalla la población del presente estudio.



El enfoque multidisciplinario de la unidad de estudio es necesario para resolver todas las dimensiones del empoderamiento y el desarrollo holístico. La contribución de expertos de diversos campos posibilita una evaluación más amplia y completa de los requisitos y problemas de la población adulta envejecida. Del mismo modo, esta ruta puede validar intervenciones viables y sostenibles, respaldadas por un análisis genético profundo y crítico del fenómeno.

5.2.4.2. Muestra

Se trabajó con una muestra no probabilística intencional, seleccionada en función de criterios específicos relacionados con la participación en los programas del centro y la disposición a colaborar en la investigación. La muestra se detalla en la Tabla 2 siguiente:

Tabla 2

Muestra de estudio

Descripción	Cantidad
Adultos mayores	13
Familiares	6
Profesionales del Centro	10
Total	29

Nota. La tabla detalla la muestra del presente estudio.

La muestra no se calcula con fórmulas estadísticas; en cambio, el determinante fue la relevancia y representatividad de los participantes para los objetivos del estudio. Tal selección de la muestra se justifica en los estudios cualitativos y exploratorios diseñados para proporcionar la información detallada y profunda de un grupo particular de individuos (Johnson y Christensen, 2016).

La elección de los participantes incluyó a los adultos mayores activamente involucrados en las actividades del centro y abiertos para compartir sus experiencias y percepciones. Se invitó a los profesionales que poseen conocimientos profundos sobre los programas y estrategias implementadas en el centro. Por lo tanto, tal selección de la muestra implicará una diversidad suficiente para evaluar el empoderamiento y el crecimiento holístico de los adultos mayores en cuestión.

5.2.4.2.1. Tipos de muestreo

El muestreo utilizado fue el muestreo intencional o por conveniencia; el mismo se escoge cuando se desea obtener información de un grupo específico que tenga características

útiles para conocer a fondo el fenómeno estudiado (Hernández et al., 2014). Por esta razón, el muestreo intencional es más recomendable en estudios cualitativos, donde el interés radica más en la profundidad y la calidad de la información que en la representatividad estadística y es útil en el presente estudio.

El muestreo intencional hizo posible seleccionar a los participantes que podían proporcionar la información más relevante y detallada sobre el empoderamiento y el desarrollo completo en el Centro “Arupos”. Dicho enfoque garantiza que los datos recopilados sean significativos y útiles para cumplir con los objetivos del estudio, lo que puede aportar una base fiable para el análisis y la interpretación de los resultados.

5.2.4.2.2. Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión para la selección de la muestra del presente estudio fueron:

- Adultos mayores de 65 años atendidos en el Centro de Atención Municipal "Arupos".
- Participación en los programas y actividades del centro.
- Disposición y capacidad para participar en entrevistas y encuestas.
- Profesionales del centro con experiencia en trabajo social y gerontología.

5.2.4.2.3. Criterios de exclusión

Entre los criterios de exclusión utilizados, se determinan los siguientes:

- Adultos mayores con condiciones de salud que impidieran su participación en las entrevistas o encuestas.
- Personas que no estuvieran dispuestas a participar en la investigación.
- Profesionales del centro que no tuvieran relación directa con los programas de empoderamiento y desarrollo integral.

5.3. Procesamiento y análisis de datos

En esta investigación cualitativa, el procesamiento y análisis de datos se centraron en la identificación de patrones, temas y significados emergentes a partir de la información recopilada a través de entrevistas semiestructuradas, observaciones de participantes y grupos focales. Este enfoque facilitó una comprensión profunda y contextualizada de cómo se manifiesta el poder y el desarrollo integral en la vida de los adultos mayores de Centro “Arupos” en Loja. Los métodos y técnicas específicos utilizados para analizar los datos, así como el

software utilizado para facilitar este proceso, se describen a continuación:

5.3.1. Análisis de Contenido

El análisis de contenido fue la técnica principal utilizada para interpretar los datos cualitativos recolectados. Este método implica la codificación sistemática de los datos textuales para identificar temas recurrentes y patrones significativos (Krippendorff, 2019). El proceso de análisis de contenido se llevó a cabo en varias etapas, descritas en la siguiente:

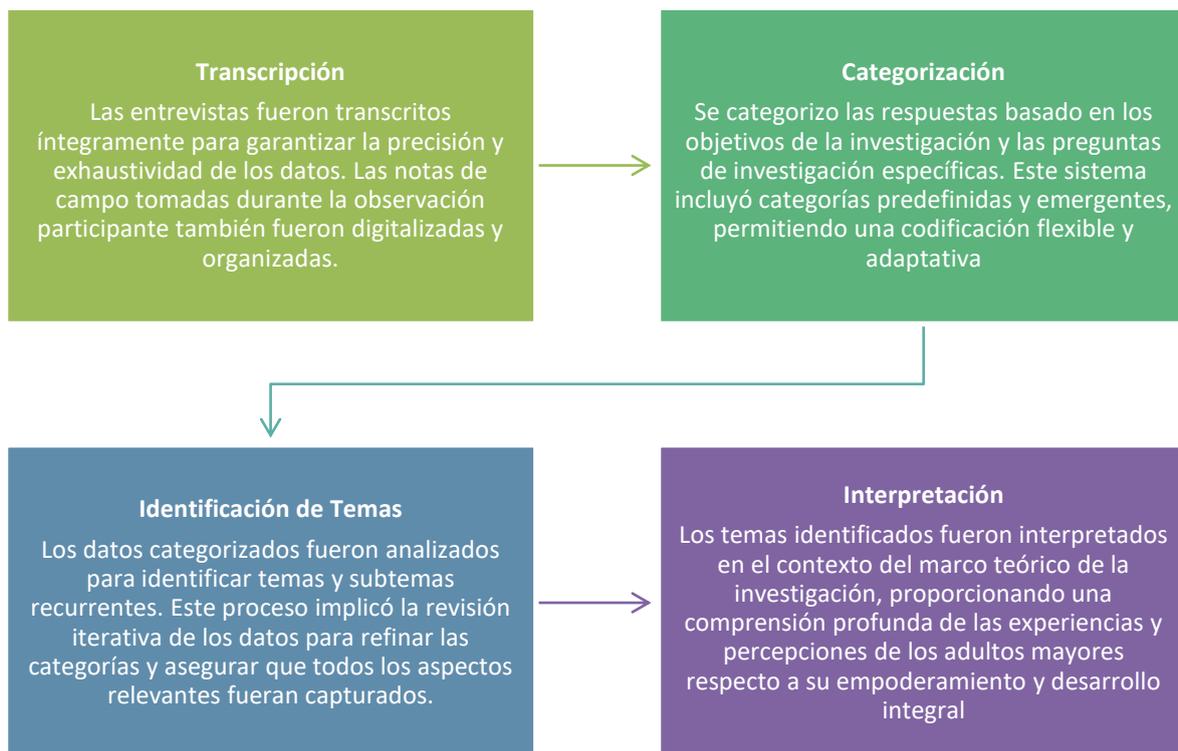


Figura 3

Procesamiento de Datos. Análisis de Contenido

Nota. La figura muestra el proceso seguido para analizar el contenido obtenido a través del instrumento.

5.3.2. Validación de los Resultados

Para asegurar la validez y confiabilidad de los resultados, se implementaron varias estrategias:

- **Triangulación:** Se utilizó la triangulación de datos, métodos y fuentes para corroborar los hallazgos y asegurar una comprensión completa del fenómeno estudiado. Esto implicó comparar los resultados de las entrevistas, observaciones y encuestas para identificar consistencias y discrepancias (Denzin, 2017).
- **Discusión:** Los resultados de la investigación fueron discutidos con otras



investigaciones de similares características para refinar las interpretaciones y garantizar que los resultados fueran coherentes y robustos.

5.3.3. Presentación de los Resultados

Los resultados del análisis de datos fueron presentados de forma organizada y coherente a través del uso de tablas, gráficos y citas textuales que mostrarán varios aspectos críticos. El principio clave detrás de la presentación era la claridad y la accesibilidad para garantizar que los hallazgos se entendieran fácilmente y además fueran útiles para los lectores e incluso para cualquier otro profesional que esté interesado en el empoderamiento y el desarrollo del bienestar general de los adultos mayores.

6. Resultados

6.1. Analisis Empoderamiento en la vejez

6.1.1. Resultados Autonomía Personal

En la Tabla 3 se presenta la pregunta PAM2 de Habilidades desarrolladas en el Centro, cuyos resultados muestran que las actividades en el Centro "Arupos" han permitido a los adultos mayores desarrollar y fortalecer diversas habilidades, tanto físicas como cognitivas, estas respuestas varían desde mejoras en la movilidad y habilidades manuales hasta la estimulación mental y el recuerdo de conocimientos previos. Según Valdés (2015), la adquisición y fortalecimiento de habilidades en la vejez es esencial para mantener la autonomía y mejorar la calidad de vida. De esta forma, los resultados muestran que promover una mayor autonomía y calidad de vida entre los adultos mayores a través de la diversidad de actividades, permitirá al Centro "Arupos" mejorar el bienestar físico, así como mantener y desarrollar sus capacidades cognitivas y emocionales.

Tabla 3

Habilidades desarrolladas

Pregunta	Hallazgos
PAM2: ¿Qué habilidades ha desarrollado o las ha fortalecido con las actividades que realiza en este centro?	Mejoras Físicas: Terapias físicas han mejorado la movilidad de los adultos mayores.
	Habilidades Cognitivas: Actividades como matemáticas, historia, dibujo y escritura han fortalecido las habilidades cognitivas.
	Estimulación Mental: Actividades que despiertan y mantienen activa la mente.
	Habilidades Manuales: Participación en manualidades y pintura

Nota. Elaboración Propia

En la Tabla 4 se presenta la pregunta PF4 del apoyo en la vida diaria para el empoderamiento y actividad del adulto mayor, donde los resultados muestran que los familiares de los adultos mayores del Centro "Arupos" brindan apoyo en diversas formas, desde actividades físicas como caminar hasta el cuidado diario y la atención emocional, estas respuestas indican un enfoque integral que incluye la atención a las necesidades físicas, emocionales y sociales, con un énfasis en hacer que los adultos mayores se sientan útiles y valorados. Según Sepúlveda (2020), la participación social y el apoyo familiar son esenciales



para el bienestar integral de los adultos mayores. Lo que demuestra que los resultados muestran que el apoyo proporcionado por los familiares promueve un entorno que favorece el empoderamiento y la actividad de los adultos mayores. La combinación de atención física, emocional y social no solo mejora su calidad de vida, sino que también fortalece su autonomía y autoestima, elementos clave para su desarrollo integral.

Tabla 4

Apoyo en la vida diaria

Pregunta	Hallazgos
PF4: ¿Cómo apoyas al adulto/a mayor en su vida diaria para que se sienta empoderado y activo?	Apoyo en Actividades Diarias: Los familiares ayudan con actividades diarias como caminar, preparar comida, y vestirse. Participación y Utilidad: Se fomenta la participación en tareas del hogar para que los adultos mayores se sientan útiles. Atención Emocional: Se proporciona apoyo emocional y se fomenta la interacción social y familiar.

Nota. Elaboración Propia

En la Tabla 5 se presenta la pregunta PPC4 sobre las Capacidades y aptitudes importantes para el rol social de los adultos mayores, cuyos resultados muestran que las capacidades y aptitudes consideradas más importantes para que los adultos mayores mantengan un rol dentro de su entorno social incluyen la inclusión en actividades familiares, la actitud positiva, la participación en terapias físicas y ocupacionales, y el mantenimiento de capacidades cognitivas; además, se enfatiza la importancia de una red de apoyo social y familiar, así como la realización de manualidades y actividades cognitivas como la lectura y escritura. Según Troncoso et al., (2020), la promoción de un envejecimiento activo y saludable es esencial para el desarrollo integral del adulto mayor.

En este contexto, los resultados muestran que las capacidades y aptitudes promovidas en el Centro "Arupos" fomentan un envejecimiento activo y saludable. La inclusión en actividades familiares y comunitarias, junto con el mantenimiento de habilidades cognitivas y físicas, contribuye significativamente al empoderamiento y bienestar de los adultos mayores. Estas prácticas no solo mejoran su calidad de vida, sino que también fortalecen su rol social, permitiéndoles participar activamente y sentirse valorados dentro de su entorno.

Tabla 5

Capacidades y aptitudes importantes para el rol social

Pregunta	Hallazgos
PPC4: ¿Qué tipo de capacidades y aptitudes considera que son más importantes para que los adultos mayores mantengan un rol dentro de su entorno social?	<p>Inclusión en Actividades: Incluir a los adultos mayores en actividades familiares y sociales.</p> <p>Actitud Positiva y Actividad: Mantener una actitud positiva y activa.</p> <p>Capacidades Cognitivas: Importancia de las capacidades cognitivas y la red de apoyo social y familiar.</p> <p>Manualidades y Terapias: Participación en manualidades y terapias físicas y ocupacionales.</p>

Nota. Elaboración Propia

6.1.2. Resultados Participación Social

En la Tabla 6 se presenta la pregunta PAM3 acerca de las Actividades y programas en los que se sienten más involucrados, cuyos resultados muestran que los adultos mayores del Centro "Arupos" se sienten más involucrados en una variedad de actividades, incluyendo pintura, bailo terapia, dibujo, baile, canto, y masajes. Además el personal del centro organice y conduce estos programas, lo que facilita la participación de los adultos mayores. Según Gallardo et al. (2016), la participación social es esencial para el bienestar integral de los adultos mayores, ya que promueve la salud mental y emocional, y fortalece las redes de apoyo social. Estos resultados muestran que las actividades ofrecidas en el Centro "Arupos" promueven un envejecimiento activo y saludable, donde la diversidad de actividades y el apoyo del personal del centro facilitan la inclusión y el empoderamiento de los adultos mayores, permitiéndoles sentirse útiles, valorados y conectados con su comunidad, lo que mejora su calidad de vida y contribuye a su bienestar integral, fortaleciendo su autoestima y confianza.

Tabla 6

Actividades y programas en los que se sienten más involucrados

Pregunta	Hallazgos
PAM3: ¿En qué actividades o programas del centro se siente más involucrado y por qué?	<p>Diversidad de Actividades: Participación en actividades como pintura, bailo terapia, dibujo, baile y canto.</p> <p>Apoyo del Personal: Importancia del apoyo y organización del personal del centro.</p> <p>Satisfacción General: Sentimiento de felicidad y satisfacción con las actividades realizadas</p>

Nota. Elaboración Propia

Por su parte, en la Tabla 7 se presenta la pregunta PF2 sobre las capacidades o habilidades desarrolladas desde la participación en el centro, donde los resultados muestran que los adultos mayores han desarrollado diversas capacidades y habilidades desde su participación en el Centro "Arupos", entre las mejoras más destacadas incluyen el aumento en la motricidad fina, capacidades cognitivas, agilidad física y movilidad, así como una mayor participación y sociabilidad. Es así que, según Bermejo et al. (2021), la participación en actividades cognitivas y físicas es esencial para mantener y mejorar las habilidades en la vejez. Por lo que, los resultados muestran que la participación en actividades cognitivas y físicas en el Centro "Arupos" ha permitido a los adultos mayores mejorar su motricidad fina, capacidades cognitivas y agilidad física. Además, la mayor participación y sociabilidad contribuyen a su bienestar integral, permitiéndoles mantenerse activos y conectados con su entorno.

Tabla 7

Capacidades y Habilidades Desarrolladas

Pregunta	Hallazgos
PF2: ¿Qué capacidades o habilidades ha visto desarrollarse en el adulto mayor desde su participación en el centro?	<p>Mejoras en la Motricidad Fina: La participación en actividades de pintura y manualidades ha mejorado la motricidad fina.</p> <p>Capacidades Cognitivas: Actividades que han mejorado la memoria, matemáticas y habilidades cognitivas en general.</p> <p>Agilidad Física y Movilidad: Incremento en la agilidad física y movilidad.</p> <p>Participación y Sociabilidad: Mayor participación en actividades sociales y mejor interacción con otros.</p>

Nota. Elaboración Propia

De igual forma, en la Tabla 8 se presenta la pregunta PPC2 sobre las propuestas para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores, cuyos resultados muestran que el Centro "Arupos" utiliza diversas propuestas para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores, incluyendo programas de terapia ocupacional y artes plásticas, promoción del envejecimiento activo y saludable, apoyo psicológico y emocional, y evaluación continua para personalizar las actividades. Según Troncoso et al. (2020), la promoción de un envejecimiento activo y saludable es esencial para el desarrollo integral del adulto mayor. Lo que demuestran que para fomentar el empoderamiento, se requieren programas de terapia ocupacional, actividades físicas y cognitivas, y apoyo psicológico, que permitan a los adultos mayores mantenerse activos, mejorar sus capacidades y sentirse valorados y donde la evaluación continua y personalización de las actividades aseguran que se aborden las necesidades individuales, contribuyendo

significativamente a su bienestar integral.

Tabla 8

Propuestas para el Empoderamiento

Pregunta	Hallazgos
PPC2: ¿Qué propuesta utiliza el centro para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores? ¿Puede dar ejemplos de actividades o programas específicos?	<p>Terapia Ocupacional y Artes Plásticas: Programas de terapia ocupacional que incluyen microemprendimientos y artes plásticas.</p> <p>Envejecimiento Activo y Saludable: Promoción de un envejecimiento activo y saludable a través de actividades físicas y cognitivas.</p> <p>Apoyo Psicológico y Emocional: Atención integral que incluye apoyo psicológico y emocional.</p> <p>Evaluación y Personalización: Evaluación continua y personalización de actividades según las necesidades de los adultos mayores.</p>

Nota. Elaboración Propia

6.1.3. Resultados Acceso a Recursos

En la Tabla 9 se presenta la pregunta PAM5 sobre Beneficios recibidos en el Centro, donde los resultados muestran que los adultos mayores del Centro "Arupos" han recibido una variedad de beneficios, incluyendo terapia física, terapia ocupacional, terapia cognitiva, atención médica, terapia musical, terapias lúdicas y paseos por el sendero; estos recursos han contribuido significativamente a su bienestar físico, cognitivo y emocional. Según Marquez (2024), el acceso a servicios de salud, actividades recreativas y apoyo social es fundamental para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. De modo que el acceso a una variedad de recursos en el Centro permita mejorar el bienestar físico y cognitivo de los adultos mayores, así como mantener su salud emocional, además la disponibilidad de estos servicios es necesaria para promover un envejecimiento activo y saludable.

Tabla 9

Beneficios recibidos

Pregunta	Hallazgos
PAM5: ¿De los beneficios que a continuación le menciono con cuáles usted se ha beneficiado?	<p>Terapia Física: La mayoría de los adultos mayores han recibido y se han beneficiado significativamente de la terapia física.</p> <p>Terapia Ocupacional: La terapia ocupacional es ampliamente utilizada y apreciada por los adultos mayores.</p> <p>Terapia Cognitiva: Muchos participantes han notado mejoras en sus habilidades cognitivas gracias a esta terapia.</p>

Atención Médica: Aunque algunos mencionan la falta de un médico regular, la atención médica disponible ha sido beneficiosa.

Terapia Musical y Terapias Lúdicas: Estas actividades han sido bien recibidas y han contribuido al bienestar emocional de los adultos mayores.

Paseos por el Sendero: Los paseos y actividades al aire libre son muy valorados por su impacto positivo en la salud física y mental.

Nota. Elaboración Propia

En la Tabla 10 se presenta la pregunta PPC1 sobre la Normativa contemplada para la creación del centro, donde los resultados muestran que la institución sigue las normativas del MIESS y se basa en encuestas de necesidad para su creación, cuya misión del centro es brindar atención integral a los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento activo y saludable. Además, el centro proporciona atención personalizada, incluyendo servicios de salud, alimentación, y actividades ocupacionales y recreativas. Según Saraiva y Salmazo (2022), la implementación de normativas adecuadas y la atención integral son esenciales para el desarrollo de programas efectivos para adultos mayores. Es así que, el cumplimiento de las normativas del MIESS y la atención integral en el Centro "Arupos" permiten proporcionar un entorno seguro y adecuado para los adultos mayores. Esto asegura que se aborden sus necesidades de manera efectiva, promoviendo su bienestar y empoderamiento.

Tabla 10

Normativa para la Creación del Centro

Pregunta	Hallazgos
PPC1: ¿Qué normativa ha contemplado para la creación del centro, tomando en cuenta la misión y visión del centro?	<p>Normativa del MIESS: El centro sigue las normativas del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIESS) para centros diurnos.</p> <p>Encuestas de Necesidad: Se realizaron encuestas para determinar la necesidad de atender a los adultos mayores en Loja.</p> <p>Misión y Visión: La misión del centro es brindar atención integral a los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.</p> <p>Atención Integral: El centro proporciona atención personalizada, incluyendo servicios de salud, alimentación, y actividades ocupacionales y recreativas.</p>

Nota. Elaboración Propia



6.1.4. Resultados Autoestima y Confianza

En la Tabla 11 se presenta la pregunta PF1 sobre el empoderamiento del adulto mayor desde que comenzó a asistir al Centro, estos resultados muestran que los adultos mayores han experimentado mejoras significativas en su movilidad, sociabilidad, bienestar emocional, y autonomía desde que comenzaron a asistir al centro; entre los cambios específicos incluyen una mayor actividad física, mejor interacción social, y un aumento en la autoestima y la confianza. Según García y Lara (2022), el empoderamiento en la vejez implica la capacidad de los adultos mayores para tomar decisiones autónomas, participar activamente en la sociedad y mejorar su calidad de vida. En el contexto del centro, el empoderamiento de los adultos ha permitido mejorar su movilidad, sociabilidad y bienestar emocional. Promover la autonomía y la autoestima a través de diversas actividades y programas ha contribuido significativamente a su desarrollo integral y calidad de vida.

Tabla 11

Empoderamiento del Adulto Mayor

Pregunta	Hallazgos
PF1: ¿Cómo ha observado el empoderamiento del adulto/a mayor desde que comenzó a asistir al Centro "Arupos"? ¿Qué cambios específicos ha notado?	Mejoras en la Movilidad y Actividad Física: Los adultos mayores han mostrado una notable mejora en su movilidad y actividad física desde que asisten al Centro "Arupos".
	Aumento en la Sociabilidad y Participación: Se ha observado un incremento en la sociabilidad y la participación en actividades grupales, lo que ha mejorado su interacción con otros.
	Bienestar Emocional: Los adultos mayores se sienten más felices, tranquilos y emocionalmente estables.
	Autonomía y Autoestima: Han ganado más confianza en sí mismos y se sienten más autónomos en sus actividades diarias.

Nota. Elaboración Propia

Por su parte, en la Tabla 12 se presenta la pregunta PPC3 que abarca la evaluación y diagnóstico del nivel de empoderamiento de los adultos mayores, donde sus resultados muestran que el Centro "Arupos" sigue la normativa del MIESS y utiliza un enfoque multidisciplinario para evaluar el empoderamiento de los adultos mayores, para lo cual se emplean diversos instrumentos de evaluación y se realizan valoraciones continuas para monitorear el progreso y ajustar las intervenciones según las necesidades individuales de cada adulto mayor. Según Saraiva y Salmazo (2022), la implementación de evaluaciones continuas



y personalizadas es esencial para el desarrollo integral de los adultos mayores. En el contexto del centro estudiado, el uso de normativas técnicas, métodos multidisciplinarios e instrumentos de evaluación permite realizar un diagnóstico preciso y continuo del empoderamiento de los adultos mayores; por lo que adaptar las actividades y programas según las necesidades individuales contribuye significativamente a su bienestar y desarrollo integral, asegurando que cada adulto mayor reciba la atención adecuada para mantener su autonomía y calidad de vida.

Tabla 12

Evaluación y Diagnóstico del Empoderamiento

Pregunta	Hallazgos
PPC3: ¿Cómo evalúan y diagnostican el nivel de empoderamiento de los adultos mayores que asisten al centro?	<p>Normativa del MIESS: La evaluación se basa en la normativa técnica del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIESS), con revisiones semestrales.</p> <p>Métodos Multidisciplinarios: Se utilizan métodos de trabajo social, psicología y terapia ocupacional para evaluar el empoderamiento.</p> <p>Instrumentos de Evaluación: Se emplean diversos instrumentos como el Test de Barthel, el Test de Actividades Instrumentales de la Vida Diaria, el Mini Mental Test y el Test de Depresión Geriátrica de Yesavage.</p> <p>Evaluación Continua: Se realizan valoraciones iniciales, mensuales y semestrales para monitorear el progreso y ajustar las intervenciones.</p> <p>Adaptación a Necesidades Individuales: Las evaluaciones consideran las capacidades físicas y cognitivas de cada adulto mayor, adaptando las actividades según sus necesidades.</p>

Nota. Elaboración Propia

Así mismo, en la Tabla 13 se presenta la pregunta PF5 que aborda las sugerencias para mejorar los programas y actividades del centro, cuyos resultados muestran que los familiares de los adultos mayores sugieren varias mejoras para aumentar el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores en el Centro "Arupos", estas sugerencias más destacadas incluyen la ampliación del espacio físico del centro, la diversificación de actividades, mejoras en la alimentación, mayor integración y participación de los usuarios, y la capacitación del personal. Según Troncoso et al. (2020), la implementación de programas diversificados y la mejora de las infraestructuras son esenciales para el desarrollo integral de los adultos mayores.

En este sentido, aceptar las sugerencias de los familiares, como la ampliación del espacio, la diversificación de actividades, y la mejora en la alimentación, permitirá al Centro "Arupos" aumentar el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores; además de fomentar



una mayor integración y participación, junto con la capacitación del personal, contribuirá significativamente a mejorar la calidad de vida y el desarrollo integral de los adultos mayores.

Tabla 13

Sugerencias para Mejorar Programas y Actividades

Pregunta	Hallazgos
PF5: ¿Qué sugerencias tiene para mejorar los programas y actividades del centro con el fin de aumentar el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores?	<p>Ampliación del Espacio: Varias respuestas sugieren la necesidad de ampliar el espacio del centro para que los adultos mayores se sientan más cómodos y puedan desplazarse mejor.</p> <p>Diversificación de Actividades: Se recomienda aumentar la variedad de actividades, incluyendo más salidas, talleres de escultura, y ejercicios físicos específicos.</p> <p>Mejoras en la Alimentación: Algunas respuestas mencionan la necesidad de mejorar la nutrición y la calidad de los alimentos ofrecidos en el centro.</p> <p>Integración y Participación: Se sugiere fomentar una mayor integración y participación de todos los usuarios en las actividades, así como la inclusión de actividades familiares.</p> <p>Capacitación del Personal: Se menciona la necesidad de capacitar al personal en nuevas técnicas y tecnologías para mejorar el trato y la atención a los adultos mayores.</p>

Nota. Elaboración Propia

6.2. Análisis Desarrollo Integral del Adulto Mayor

6.2.1. Resultados Bienestar Físico

En la Tabla 14 se presenta la pregunta PAM4 sobre la contribución del centro al bienestar integral, sus resultados muestran que los adultos mayores del Centro "Arupos" han experimentado mejoras significativas en su bienestar integral, abarcando aspectos físicos, emocionales y sociales, donde los participantes reportan una mayor movilidad, felicidad y tranquilidad, así como una mejor interacción social. Según García y Lara, (2022), el bienestar integral en la vejez incluye la salud física, emocional y social, y es esencial para una buena calidad de vida. Lo que muestra que la permanencia en el Centro "Arupos" ha contribuido significativamente al bienestar integral de los adultos mayores. Las actividades y programas ofrecidos han mejorado su salud física, emocional y social, permitiéndoles vivir con mayor autonomía y calidad de vida.

Tabla 14

Bienestar Integral

Pregunta	Hallazgos
PAM4: ¿Siente que la permanencia en este centro ha contribuido a su bienestar integral (físico, emocional, social)?	<p>Contribución Integral: La mayoría de los adultos mayores sienten que su permanencia en el Centro "Arupos" ha contribuido significativamente a su bienestar físico, emocional y social.</p> <p>Mejoras Físicas: Los adultos mayores reportan mejoras en su condición física, incluyendo mayor movilidad y actividad física.</p> <p>Bienestar Emocional: Se sienten más felices, tranquilos y emocionalmente estables.</p> <p>Interacción Social: La participación en actividades del centro ha mejorado su sociabilidad y les ha permitido establecer nuevas relaciones.</p>

Nota. Elaboración Propia

En cuanto a la Tabla 15 se presenta la pregunta PPC5 sobre las actividades físicas promovidas y apoyo en actividades diarias, cuyos resultados muestran que el Centro "Arupos" promueve una amplia variedad de actividades físicas para mantener a los adultos mayores activos que incluyen bailo terapia, caminatas, ejercicios de movilidad y flexibilidad, y masajes. Además, se brinda apoyo en actividades básicas de la vida diaria a través de terapias ocupacionales y físicas personalizadas. Según Feriz et al. (2024), los programas de salud y actividades físicas deben incluir ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular, de flexibilidad y de equilibrio para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores.

De esta forma, los resultados muestran que las actividades físicas y el apoyo en la vida diaria proporcionados en el Centro "Arupos" permiten a los adultos mayores mantenerse activos y mejorar su salud física, donde la diversidad de actividades y la personalización de las terapias aseguran que se aborden las necesidades individuales, contribuyendo significativamente a su bienestar integral y calidad de vida.

Tabla 15

Actividades Físicas y Apoyo en la Vida Diaria

Pregunta	Hallazgos
PPC5: ¿Qué tipo de actividades físicas se promueven en el centro para mantener a los	<p>Diversidad de Actividades Físicas: Se promueven actividades como bailo terapia, caminatas, ejercicios de movilidad y flexibilidad, y masajes.</p> <p>Terapia Ocupacional y Fisioterapia: Se realizan terapias ocupacionales y físicas personalizadas según las necesidades de cada adulto mayor.</p>

adultos mayores activos y **Apoyo en Actividades Diarias:** Se brinda apoyo en actividades básicas de la vida diaria, como el uso del bastón y ejercicios de rehabilitación.

cómo se ayuda con las actividades básicas de la vida diaria?

Nota. Elaboración Propia

6.2.2. Resultados Bienestar Mental y Emocional

En la Tabla 16 se presenta la pregunta PAM1, acerca de los sentimientos desde que ingresaron al centro, estos resultados muestran que los adultos mayores se sienten muy bien desde que se unieron a la institución, donde la mayoría expresa sentimientos de felicidad, satisfacción y bienestar emocional. Incluso algunos mencionan que, aunque al principio les costó adaptarse, ahora se sienten cómodos y contentos, dada interacción social y el apoyo del personal han sido factores clave en esta adaptación positiva. Según Espinoza y Martella (2022), la salud mental y emocional es crucial para el bienestar integral de los adultos mayores, ya que les permite participar activamente en la sociedad y mantener relaciones interpersonales saludables.

Lo mencionado, muestra que la permanencia en el Centro "Arupos" ha contribuido significativamente al bienestar mental y emocional de los adultos mayores. Las actividades y la interacción social en el centro han permitido a los participantes sentirse felices, satisfechos y emocionalmente estables, lo que es esencial para su calidad de vida y empoderamiento.

Tabla 16

Sentimientos desde que ingresaron al centro

Pregunta	Hallazgos
PAM1: ¿Cómo se siente usted desde que ingresó a ser parte de este centro?	Sentimiento de Bienestar: La mayoría de los adultos mayores se sienten muy bien desde que ingresaron al Centro "Arupos".
	Felicidad y Satisfacción: Los participantes expresan sentirse felices y satisfechos con las actividades y el ambiente del centro.
	Adaptación Positiva: Aunque algunos tuvieron dificultades iniciales, con el tiempo se han adaptado y se sienten cómodos y contentos.
	Interacción Social: La interacción con compañeros y el personal del centro ha contribuido positivamente a su bienestar emocional

Nota. Elaboración Propia

De igual manera, en la Tabla 17 se presenta la pregunta PF3 sobre la contribución del centro a enfrentar los retos sociales y emocionales, cuyos resultados muestran que el Centro "Arupos" ha contribuido significativamente a ayudar a los adultos mayores a enfrentar los retos sociales y emocionales, puesto que los participantes se sienten más activos y con un propósito renovado, han mejorado su sociabilidad, y reciben apoyo emocional y social a través de diversas actividades y programas. Según Hernández et al. (2021), un entorno social positivo y el apoyo emocional son cruciales para el bienestar mental y emocional de los adultos mayores. Lo que demuestra que la institución ha sido efectiva en proporcionar un entorno que fomenta la actividad, la sociabilidad y el apoyo emocional, y esto ha permitido a los adultos mayores enfrentar mejor los retos sociales y emocionales, contribuyendo a su bienestar integral y empoderamiento.

Tabla 17

Contribución del Centro a Enfrentar Retos Sociales y Emocionales

Pregunta	Hallazgos
PF3: ¿De qué manera considera que el centro contribuye al adulto/a mayor a enfrentar los retos sociales y emocionales en la actualidad?	<p>Mayor Actividad y Sentido de Vida: Los adultos mayores se sienten más activos y con un sentido renovado de propósito, reduciendo el aburrimiento que experimentaban en casa.</p> <hr/> <p>Incremento en la Sociabilidad: La oportunidad de estar rodeados de personas de su misma edad ha mejorado su sociabilidad y les ha permitido formar nuevas relaciones.</p> <hr/> <p>Apoyo Emocional y Social: Las terapias, cursos y charlas han ayudado a los adultos mayores a interactuar mejor con la sociedad y su familia, aumentando su bienestar emocional.</p> <hr/> <p>Participación y Compromiso: Los adultos mayores muestran un mayor compromiso y disfrute en las actividades del centro, lo que contribuye a su felicidad y bienestar.</p>

Nota. Elaboración Propia

6.2.3. Resultados Bienestar Social

En la Tabla 18 se presenta la pregunta PAM6 sobre los Proyectos que les gustaría que se incrementen en el centro, donde los resultados muestran que los adultos mayores del Centro "Arupos" tienen varias sugerencias para mejorar su calidad de vida, incluyendo proyectos de agricultura y jardinería, actividades de artes y manualidades, más ejercicios físicos, y salidas adicionales, también se destaca la importancia de fomentar la unión y el compañerismo entre



los participantes. Según Contreras (2022), la participación en actividades recreativas y el acceso a espacios verdes son esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. De este modo, implementar proyectos de agricultura, artes y manualidades, y actividades físicas adicionales en el Centro "Arupos" puede mejorar significativamente la calidad de vida de los adultos mayores. Además, fomentar la unión y el compañerismo contribuirá a un ambiente más positivo y enriquecedor.

Tabla 18

Proyectos para Mejorar la Calidad de Vida

Pregunta	Hallazgos
PAM6: ¿Qué tipos de proyectos le gustaría que se incrementen en el centro para mejorar su calidad de vida?	Agricultura y Jardinería: Algunos adultos mayores desean proyectos relacionados con la agricultura y la jardinería, como sembrar flores y plantas.
	Artes y Manualidades: Se sugiere incrementar actividades como bordado, tejido y la creación de tapetes y ceniceros.
	Actividades Físicas: Propuestas para incluir natación y más ejercicios físicos dirigidos.
	Salidas y Excursiones: Incrementar las salidas al sendero y otras excursiones para mayor distracción y cambio de rutina.
	Unión y Compañerismo: Fomentar la unión y comprensión entre los compañeros para mejorar la convivencia y el aprendizaje mutuo

Nota. Elaboración Propia

Para terminar, en la Tabla 19 se presenta la pregunta PPC6 sobre las Propuestas de intervención integral para fortalecer el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores, cuyos resultados muestran que el personal del Centro "Arupos" considera necesarias varias propuestas de intervención integral, incluyendo la ampliación de espacios, la creación de salas especializadas, el apoyo a cuidadores, y la mejora de las políticas y percepción de los centros. También se destaca la importancia de mantener y mejorar los programas actuales. Según Saraiva y Salmazo (2022), la implementación de intervenciones integrales y la mejora de infraestructuras son esenciales para el desarrollo integral de los adultos mayores. Lo que implica que las propuestas de intervención integral, como la ampliación de espacios, la creación de salas especializadas, y el apoyo a cuidadores, son necesarias para fortalecer el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores en el Centro "Arupos", para mantener y mejorar los programas existentes también contribuirá significativamente a su calidad de vida y desarrollo integral.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Tabla 19

Propuestas de Intervención Integral

Pregunta	Hallazgos
PPC6: ¿Qué propuestas de intervención integral considera necesarias para fortalecer el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores en el futuro?	Ampliación de Espacios: Se sugiere la ampliación del centro para incluir áreas específicas para personas con diferentes niveles de dependencia.
	Salas Especializadas: Propuesta para crear salas especializadas para actividades como dibujo y trabajo en arcilla.
	Apoyo a Cuidadores: Iniciativas para trabajar integralmente con los cuidadores, brindándoles apoyo y formación..
	Políticas y Ampliación de Centros: Incrementar la cantidad de centros y mejorar la percepción de estos como lugares de desarrollo y no solo de cuidado.
	Continuidad y Mejora de Programas Existentes: Mantener y mejorar los programas actuales, incluyendo talleres de mindfulness y técnicas de respiración

Nota. Elaboración Propia



7. Discusión

La presente investigación se desarrolló con el objetivo de analizar el nivel de empoderamiento y su impacto en el desarrollo integral de los adultos mayores en el Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja, desde un enfoque multidisciplinar durante el periodo de enero a marzo de 2024. A través de un paradigma sociocrítico, que busca no solo comprender los fenómenos sociales, sino también promover cambios y mejoras en la realidad estudiada a través de la participación de los sujetos involucrados (Loza et al., 2021).

Para esto, se realizó la comparación de los resultados obtenidos en esta investigación, los cuales han demostrado consistencia con la literatura existente sobre el empoderamiento y el desarrollo integral del adulto mayor. Es así que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha enfatizado que el envejecimiento activo y el empoderamiento son fundamentales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores (OMS, 2015). De manera similar, estudios como el De la Villa (2017) han demostrado que la participación social y la inclusión en actividades intergeneracionales mejoran significativamente la autoestima y el sentido de pertenencia de los adultos mayores. En este contexto, los hallazgos del Centro "Arupos" corroboran estas afirmaciones, mostrando que los programas implementados han contribuido al empoderamiento y bienestar integral de los participantes.

Además, la investigación de Varela (2016) sobre la salud y calidad de vida en el adulto mayor en Perú subraya la importancia del acceso a servicios de salud, la participación en actividades recreativas y el apoyo social como determinantes clave para una buena calidad de vida. Mientras que los resultados del presente estudio reflejan estos mismos principios, destacando la efectividad de las estrategias multidisciplinarias implementadas en el Centro "Arupos" para mejorar el bienestar físico, mental, social y emocional de los adultos mayores.

De esta forma se verifica la hipótesis central de esta investigación que postula que un mayor nivel de empoderamiento en la vejez conduciría a un mejor desarrollo integral del adulto mayor. Los resultados obtenidos confirman esta hipótesis, demostrando que los adultos mayores que participaron en el estudio experimentaron mejoras significativas en su bienestar físico, mental, social y emocional. Este hallazgo es consistente con estudios previos que subrayan la importancia del empoderamiento para la calidad de vida en la vejez (Hernández et al., 2021; Varela, 2016).

Con respecto a la evaluación de la metodología cualitativa utilizada en este estudio, basada en entrevistas semiestructuradas, ha permitido una comprensión profunda y



contextualizada del fenómeno estudiado, a pesar de que la muestra no probabilística y pequeña puede limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones de adultos mayores, esta metodología ha sido adecuada para explorar y describir las experiencias de los adultos mayores en el Centro "Arupos". En cuanto a las preguntas específicas de investigación a continuación se detallan sus resultados:

Sobre la Pregunta 1: ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que respaldan el empoderamiento en la vejez y su impacto en el desarrollo integral de los adultos mayores del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja en la actualidad?. Los fundamentos teóricos del empoderamiento en la vejez se basan en la teoría del envejecimiento activo de la OMS y la teoría de la autoeficacia de Bandura. Estos enfoques destacan la importancia de la participación social, la autonomía personal y el acceso a recursos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores (OMS, 2015; Peña, 2023).

Al respecto de Pregunta 2: ¿Cómo diagnosticar que los adultos mayores del Centro de Apoyo Municipal "Arupos" tienen un buen nivel de empoderamiento y cuáles son las estrategias más efectivas para promover su desarrollo integral en la sociedad? El diagnóstico del nivel de empoderamiento se realizó mediante entrevistas y observación participante, identificando mejoras en la movilidad, la sociabilidad, el bienestar emocional y la autonomía de los adultos mayores. Las estrategias más efectivas incluyeron programas de terapia ocupacional, actividades físicas y cognitivas, y apoyo psicológico (Troncoso et al., 2020).

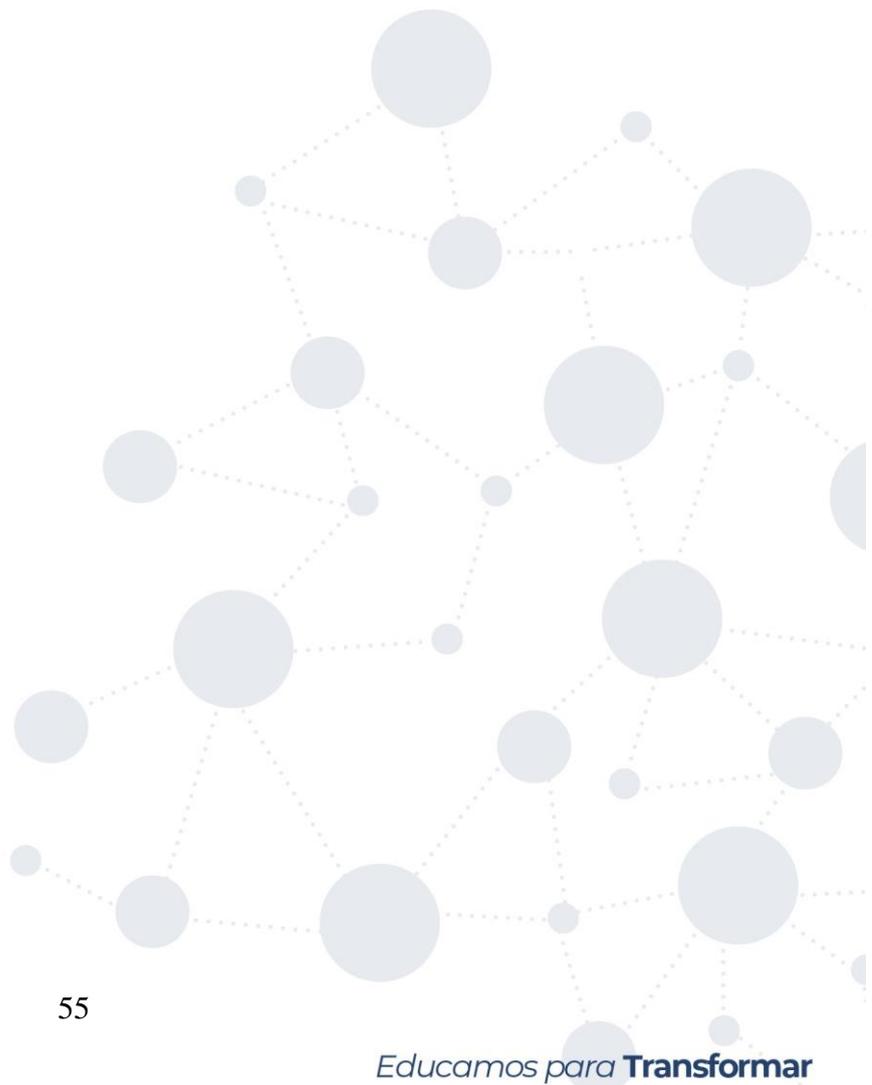
La Pregunta 3: ¿Qué resultados se prevé conseguir con la propuesta planteada para mejorar la participación social y cultural del adulto mayor, adaptándose a cada una de sus necesidades del Centro de Apoyo Municipal "Arupos"? Se prevé que la implementación de programas diversificados y personalizados mejorará significativamente la participación social y cultural de los adultos mayores, contribuyendo a su empoderamiento y bienestar integral. Los resultados obtenidos hasta ahora indican que estas estrategias han sido efectivas para fomentar la inclusión y la participación de los adultos mayores en la comunidad (Gallardo et al., 2016).

Por otra parte, al evaluar las limitaciones del estudio, se determina que una de las principales limitaciones fue la falta de representatividad de la muestra, lo que puede limitar la generalización de los resultados, además, el diseño transversal impide establecer relaciones causales; por lo que para futuras investigaciones, se recomienda utilizar diseños longitudinales y muestras más amplias y diversas para validar y extender los hallazgos. Asimismo, sería beneficioso incorporar métodos cuantitativos para complementar los datos cualitativos y proporcionar una visión más completa del empoderamiento y el desarrollo integral de los



adultos mayores.

En síntesis, los resultados de esta investigación confirman que el empoderamiento en la vejez tiene un impacto positivo significativo en el desarrollo integral de los adultos mayores. Los programas implementados en el Centro "Arupos" han sido efectivos para mejorar la autonomía, la participación social, el acceso a recursos y el bienestar emocional de los adultos mayores. Estos hallazgos son consistentes con la literatura previa y subrayan la importancia de continuar desarrollando y perfeccionando estrategias de empoderamiento para esta población.





8. Conclusiones

La presente investigación ha permitido profundizar en la comprensión del empoderamiento y desarrollo integral de los adultos mayores en el contexto específico del Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja. A través de un enfoque multidisciplinar y un análisis exhaustivo, se han obtenido hallazgos significativos que contribuyen al conocimiento sobre las estrategias efectivas para promover el bienestar y la autonomía de esta población vulnerable.

En relación al objetivo de argumentar de forma teórica y metodológica las capacidades de los adultos mayores del Centro de Apoyo Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja, así como las aptitudes necesarias para desenvolverse en la actualidad, se concluye que los adultos mayores poseen un potencial considerable para el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales cuando se les proporciona un entorno adecuado y estimulante. Se evidenció que actividades como la terapia ocupacional, las artes plásticas y los programas de ejercicio físico adaptado contribuyen significativamente a mantener y mejorar sus capacidades funcionales, con lo que se concluye que se fundamenta en los resultados que muestran una mejora notable en la autonomía personal, la participación social y el acceso a recursos entre los participantes del estudio, respaldando la teoría del envejecimiento activo propuesta por la OMS.

Con respecto al objetivo de diagnosticar el nivel de empoderamiento que tienen los adultos mayores del Centro de Apoyo Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja, para aportar valor agregado a la sociedad, se concluye que existe un nivel significativo de empoderamiento entre los participantes. Esta conclusión se basa en la observación de una mayor capacidad para tomar decisiones sobre su vida diaria, una participación más activa en actividades comunitarias y un mejor aprovechamiento de los servicios ofrecidos por el centro. Sin embargo, también se identificaron áreas de oportunidad, particularmente en lo referente a la inclusión digital y la ampliación de espacios físicos para actividades diversificadas.

En cuanto al objetivo de proponer una intervención integral dirigida a fortalecer el empoderamiento en la vejez de los adultos mayores atendidos en el Centro de Atención Municipal "Arupos", se concluye que es necesario implementar una propuesta que incluya programas personalizados de actividad física, talleres de formación en habilidades digitales y espacios de participación comunitaria. Esta conclusión se fundamenta en los resultados que indican la efectividad de estas estrategias para mejorar la autonomía, la participación social y el bienestar emocional de los adultos mayores. La implementación de esta intervención integral



tiene el potencial de contribuir significativamente al desarrollo integral de los adultos mayores, alineándose con las recomendaciones que enfatizan la importancia de abordar de manera holística el bienestar de los adultos mayores.

En síntesis, esta investigación ha demostrado que el empoderamiento en la vejez es un factor crucial para el desarrollo integral de los adultos mayores. Los resultados obtenidos no solo validan la efectividad de las estrategias implementadas en el Centro "Arupos", sino que también proporcionan una base sólida para el diseño de políticas públicas y programas de intervención en otros contextos similares. Es imperativo continuar investigando y desarrollando enfoques innovadores que promuevan el empoderamiento y la participación activa de los adultos mayores en la sociedad, reconociendo su valioso potencial y contribución al tejido social.



9. Recomendaciones

A partir de los hallazgos y conclusiones de esta investigación sobre el empoderamiento y desarrollo integral de los adultos mayores en el Centro de Atención Municipal "Arupos" de la ciudad de Loja, se presentan las siguientes recomendaciones. Estas sugerencias están diseñadas para mejorar la implementación de programas, abordar las brechas identificadas en la investigación y proponer direcciones para futuros estudios en este campo.

Para la implementación de programas personalizados, se recomienda al Centro "Arupos" desarrollar e implementar programas de intervención más personalizados, que tomen en cuenta las capacidades y necesidades individuales de cada adulto mayor. Esto podría incluir la creación de planes de desarrollo individual que aborden aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales de manera integral. Para lograr esto, se sugiere realizar evaluaciones periódicas de las habilidades y preferencias de los participantes, y ajustar las actividades y terapias en consecuencia.

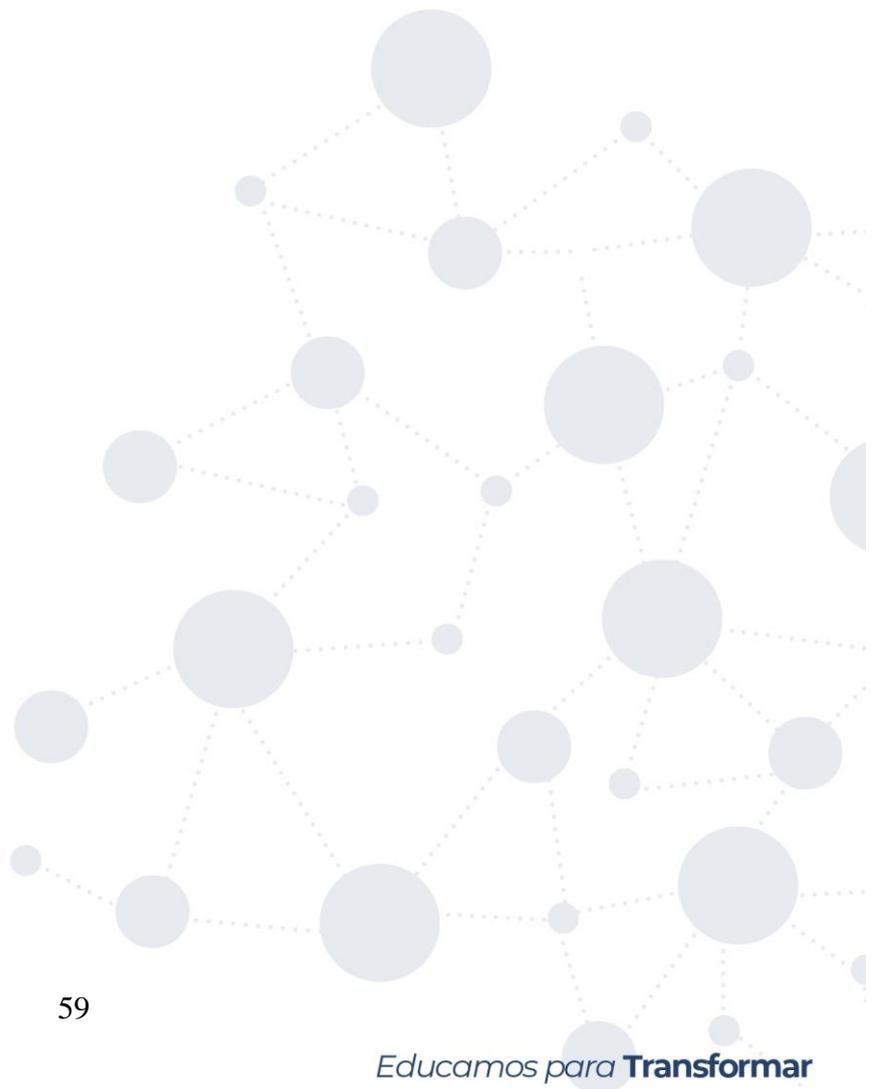
Para el fortalecimiento de la participación comunitaria, se aconseja al Centro "Arupos" establecer alianzas estratégicas con organizaciones comunitarias, instituciones educativas y empresas locales para crear más oportunidades de participación social y voluntariado para los adultos mayores. Estas colaboraciones podrían incluir programas intergeneracionales, proyectos de mejora comunitaria y actividades culturales que permitan a los adultos mayores compartir sus conocimientos y experiencias con otras generaciones. Se recomienda también explorar la posibilidad de implementar un programa de "mentores mayores" donde los adultos mayores puedan asesorar a jóvenes en diversos aspectos de la vida.

Para la ampliación de la investigación y para futuros estudios, se sugiere realizar una investigación longitudinal que permita evaluar el impacto a largo plazo de las intervenciones de empoderamiento en el Centro "Arupos". Esto podría incluir el seguimiento de un grupo de adultos mayores durante varios años, documentando cambios en su nivel de empoderamiento, calidad de vida y participación social. Además, se recomienda expandir el alcance de la investigación para incluir comparaciones con otros centros de atención para adultos mayores en diferentes contextos socioeconómicos, lo que permitiría identificar mejores prácticas y factores contextuales que influyen en el éxito de los programas de empoderamiento.

La implementación de estas recomendaciones no solo beneficiará directamente a los adultos mayores del Centro "Arupos", sino que también contribuirá al cuerpo de conocimientos sobre el empoderamiento y desarrollo integral en la vejez. Es importante que estas sugerencias se adapten al contexto local y se implementen de manera gradual, evaluando constantemente su



efectividad y realizando ajustes según sea necesario. El objetivo final es crear un modelo de atención que pueda ser replicado y adaptado en otros centros, promoviendo así un enfoque más integral y empoderado en el cuidado de los adultos mayores en Ecuador y más allá.





10. Bibliografía

- Aguirre, J. C., & Jaramillo, L. G. (2015). El papel de la descripción en la investigación cualitativa. *Cinta de moebio. Revista Digital Scielo*(53), 175-189. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2015000200006>
- Aranda, R. M. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813
- Armas Ramírez, N., Alba Pérez, L. d., & Endo Milán, J. Y. (2019). Enfoque salutogénico en el estudio de la autoestima del adulto mayor. *EDUMECENTRO. Revista Digital Scielo*, 11(3). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742019000300282
- Ayala, M. (30 de octubre de 2020). *Paradigma sociocritico: características, métodos, representantes*. Obtenido de Lifeder: <https://www.lifeder.com/paradigma-socio-critico/>
- Babbie, E. (2020). *The Practice of Social Research* (15 ed.). California - EUA: Cengage. Obtenido de https://books.google.com.ec/books/about/The_Practice_of_Social_Research.html?id=lFvjDwAAQBAJ&redir_esc=y
- Bermejo Ferrer, E., López Arística, A., Santana Isaac, J., Lima, A. M., Rodríguez Oropesa, Y., & González Toledo, E. (2021). La estimulación física, funcional y cognitiva en adultos mayores, a partir de la actividad lúdica. *Conrado*, 17(81). Obtenido de http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400120
- Bósquez Salas, D. V., & Benavides Llerena, G. (2022). *El derecho humano a la participación de las personas adultas mayores en el ciclo de las políticas a través del Consejo Consultivo Nacional para la Igualdad Intergeneracional*. Quito - Ecuador: Repositorio de la Universidad Andina Simón Bolívar. Obtenido de <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8832/1/T3872-MDH-Bosquez-El%20derecho.pdf>
- Boza, M. (19 de mayo de 2011). *El Paradigma Socio - Crítico*. Obtenido de Innovación y mente para la investigación científica en el campo de las ciencias de la Educación - INNOMENTE: http://innomente.blogspot.com/2011/05/el-paradigma-socio-critico_19.html
- CEPAL. (01 de julio de 2019). *Estudio Económico de América Latina y el Caribe 2019. El*



nuevo contexto financiero mundial: efectos y mecanismos de transmisión en la región.

Obtenido de Comisión Económica para América Latina y el Caribe - CEPAL:

<https://www.cepal.org/es/publicaciones/44674-estudio-economico-america-latina-caribe-2019-nuevo-contexto-financiero-mundial>

Contreras Hernández, V. (2022). Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). doi:<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2944>

Corona Lisboa, J. L. (2018). Investigación Cualitativa: Fundamentos epistemológicos, Teóricos y Metodológicos. *Vivat Academia. Repositorio de la Universidad Complutense. Revista Digital Redalyc*. doi:DOI: <https://doi.org/10.15178/va.2018.144.69-76>

Cortés Topete, M. B., & Tavares Martínez, R. A. (2022). Oportunidades de inclusión y bienestar de las personas mayores en sus vecindarios. *Estudios demográficos y urbanos*, 37(2). doi:<https://doi.org/10.24201/edu.v37i2.2031>

CRE. (2021). *Constitución de la República del Ecuador. Registro Oficial 449 del 20 de octubre del 2008*. Quito - Ecuador: Asamblea Constituyente. Obtenido de https://defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf

Creswell, J., & Plano Clark, V. (2017). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Michigan - EUA: SAGE Publications. Obtenido de https://books.google.com.ec/books/about/Designing_and_Conducting_Mixed_Methods_R.html?id=eTwmDwAAQBAJ&redir_esc=y

De la Villa Moral Jiménez, M. (2017). Programas intergeneracionales y participación social: la integración de los adultos mayores españoles y latinoamericanos en la comunidad. *Universitas Psychologica. Repositorio de la Pontificia Univesidad Javeriana*, 16(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/647/64750138016/html/>

Denzin, N. (2017). *The Research Act. A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. New York - EUA: Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9781315134543>

Díaz Tendero Bollain, A. (2015). El Estado y la seguridad económica de las personas adultas mayores. Marco conceptual en torno a las dimensiones de la solidaridad económica. *Papeles de población*, 21(85). Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252015000300004



- Dzul Escamilla, M. (2020). *Fundamentos de metodología de la investigación*. Hidalgo - México: Repositorio de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
- Espinoza, C., & Martella, D. (2022). Funciones cognitivas y salud mental en personas mayores, factores de riesgo y factores protectores: una revisión sistemática cualitativa. *Revista médica de Chile*, 150(6). doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000600802>
- Feriz Otaño, L., Suárez Suárez, G., & Bernardes Carballo, K. (2024). Promoción de actividades físicas para adultos mayores. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(1). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522024000100024
- Figueroa, L. A., Soto Carballo, D., & Santos Fernández, N. A. (2016). Calidad de vida y apoyo social percibido en adultos mayores. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942016000100012
- Gallardo Peralta, L., Conde Llanes, D., & Córdova Jorquera, I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *Gerokomos*, 27(3). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000300004
- Gálvez Olivares, M., Aravena Monsalvez, C., Aranda Pincheira, H., Ávalos Fredes, C., & López Alegría, F. (2020). Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistémica. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 58(4). doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272020000400384>
- Gancino Chugchilan, J. E., & Eugenio Zumbana, L. C. (2022). Autoestima y soledad en adultos mayores. *Ciencia Latina*, 6(6), 10069-10085. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/366680045_Autoestima_y_soledad_en_adultos_mayores
- García, H., & Lara Machado, J. (2022). Calidad de vida y autoestima en Adultos Mayores de una Asociación de Jubilados Ecuatoriana. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades. Revista Digital Scielo*(17), 95-108. doi:<https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>
- Gómez Luna, E., Navas, D. F., Aponte Mayor, G., & Betancourt Buitrago, L. A. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas



- científicos, a través de su estructuración y sistematización. *DYNA. Repositorio de la Universidad Nacional de Colombia*, 81(184), 158-163. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/496/49630405022.pdf>
- Google Maps. (2024). *Ubicación del Centro de Atención Municipal "Arupos"*. Obtenido de Google Maps: <https://www.google.com/maps/place/Centro+de+Apoyo+Social+Municipal+de+Loja/@-3.9975698,-79.2025842,19z/data=!4m14!1m7!3m6!1s0x91cb370040531fa9:0xed196d5158959fba!2sCentro+de+Apoyo+Social+Municipal+de+Loja!8m2!3d-3.9975752!4d-79.2019405!16s%2Fg%2F11ll5v5xv>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México D.F.: Mc Graw Hill. Obtenido de https://www.paginaspersonales.unam.mx/app/webroot/files/981/Investigacion_sampieri_6a_ED.pdf
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia. Repositorio de la Universidad de Zulia*, 26(95). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/29069613004.pdf>
- Huenchan, S., & Rodríguez, R. (2014). *Autonomía y dignidad en la vejez: teoría y práctica en políticas de derechos de las personas mayores*. CEPAL. Obtenido de <https://www.cepal.org/es/publicaciones/37523-autonomia-dignidad-la-vejez-teoria-practica-politicas-derechos-personas-mayores>
- INEC. (2024). *Proyecciones de Población y Omisión Censal*. Quito - Ecuador: Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Proyecciones_Poblacionales/censo_2022/2024-02-18_Proyecciones_presenta_VF.pdf
- Jarque Nieto, A. L., Gómez Barrientos, N. E., & Ramírez de Arellano, L. A. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Ciencia y Deporte. Revista Digital Scielo*, 7(1). doi:<http://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.007>
- Johnson, B., & Christensen, L. (2016). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches*. Alabama - EUA: SAGE Publications. Obtenido de https://books.google.com.ec/books/about/Educational_Research.html?id=6gFHDQAA



QBAJ&redir_esc=y

- Krippendorff, K. (2019). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (4ta ed.). Estados Unidos: SAGE Publications. doi:<https://doi.org/10.4135/9781071878781>
- Leitón Espinoza, Z. E., Fajardo Ramos, E., & Henao Castaño, Á. M. (2021). Participación social y capacidad cognitiva del adulto mayor con enfermedad crónica. *Revista Salud Uninorte. Revista Digital Scielo*, 37(2). doi:<https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.9>
- Lizcano Cardona, D., Cardona Arango, D., Segura Cardona, A., Segura Cardona, A., Agudelo Cifuentes, M. C., & Muñoz Rodríguez, D. (2020). Factores que explican el apoyo social del adulto mayor en tres ciudades de Colombia 2016. *CES Psicología*, 13(2). doi:<https://doi.org/10.21615/cesp.13.2.10>
- LOPAM. (2019). *Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores. Suplemento del Registro Oficial Nro. 484*. Quito - Ecuador: Presidencia de la República del Ecuador. Obtenido de https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO_REP/256/1/LEY%20ORG%c3%81NICA%20DE%20LAS%20PERSONAS%20ADULTAS%20MAYORES.pdf
- LOPC. (2011). *Ley Organica de Participación Ciudadana. Registro Oficial Suplemento 175 del 20 abril 2010*. Quito - Ecuador: Presidencia de la República. Obtenido de https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2018-09/Documento_Ley-Org%C3%A1nica-Participaci%C3%B3n-Ciudadana.pdf
- Loza, R., Mamani Condori, J. L., Mariaca Mamani, J. S., & Yanqui Santos, F. E. (2021). Paradigma sociocrítico en investigación. *Revista Científica Digital de Psicología*, 9(2), 30-39. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/351574638_Paradigma_sociocritico_en_investigacion
- Marquez, A. (2024). El acceso al Sisema de Servicios y la Calidad de Vida en Personas Mayores. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*(22). doi:<https://doi.org/10.37135/chk.002.22.11>
- Mesa Trujillo, D., Valdés Abreu, B. M., Espinosa Ferro, Y., Verona Izquierdo, A. I., & García Mesa, I. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(4). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000400010
- Montero, I., & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology.



- International Journal of Clinical and Health Psychology. Asociación Española de Psicología Conductual*, 7(3), 847-862. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33770318.pdf>
- ODS. (2023). *Objetivos de Desarrollo Sostenible 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*. Naciones Unidas. Obtenido de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/#:~:text=Objetivo%203A%20Garantizar%20una%20vida%20sana%20y%20promover,ODS%20sobre%20mortalidad%20en%20menores%20de%205%20a%C3%B1os>.
- OMS. (2004). *Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento: Informe sobre su ejecución*. Consejo Ejecutivo Organización Mundial de la Salud. Obtenido de https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/EB115/B115_29-sp.pdf
- OMS. (2015). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la Salud*. Luxemburgo: Organización Mundial de la Salud - OMS. Obtenido de https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf;sequence=1
- OMS. (2019). *Plan de acción mundial a favor de una vida sana y bienestar para todos*. Estados Unidos: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/327844/9789243516431-spa.pdf?sequence=1>
- OMS. (1 de octubre de 2022). *Envejecimiento y salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- ONU. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos. Resolución 217 A*. Asamblea General de las Naciones Unidas. Obtenido de https://www.ohchr.org/sites/default/files/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf
- OPS. (2023). *Barreras de acceso a los servicios de salud para las personas mayores en la Región de las Américas*. Organización Panamericana de la Salud - OPS. Obtenido de <https://www.paho.org/es/documentos/barreras-acceso-servicios-salud-para-personas-mayores-region-americas>
- Pardo, L. (10 de enero de 2017). *Empoderar a las personas mayores. ¿Por qué?* Obtenido de Revista Digital del Sector Sociosanitario. Geriatricarea: <https://www.geriatricarea.com/2017/01/11/empoderar-a-las-personas-mayores-por-que/>



- Peña, B. (18 de mayo de 2023). *Teoría de la autoeficacia de Bandura*. Obtenido de Psico Activa: <https://www.psicoactiva.com/blog/autoeficacia/>
- Pérez Zepeda, M. U. (2015). La importancia de la investigación para el bienestar del adulto mayor. *Enfermería universitaria*, 12(2), 47-48. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000200047
- Pinilla Cárdenas, M. A., Ortiz Álvarez, M. A., & Suárez Escudero, J. C. (2022). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. *Revista Salud Uninorte*, 37(2). doi:<https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971>
- Ramos Monteagudo, A. M., Yordi Garcia, M., & Miranda Ramos, M. d. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1025-02552016000300014&lng=es#:~:text=El%20envejecimiento%20activo%3A%20importancia%20de%20su%20promoci%C3%B3n%20para,de%20vida%20resultan%20el%20objetivo%20primordial%20a%20lograr.
- Rodriguez Uribe, A. F., & Molina Linde, J. M. (2010). Intervención psicológica en adultos mayores. *Psicología desde el Caribe*(25). Obtenido de http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100011
- Rondón García, L. M., Aguirre Arizala, B. A., & García García, F. J. (2018). El significado de las relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores, desde una perspectiva interdisciplinar. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 53(5), 268-273. doi: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.01.005>
- Saldaña, J. (2021). *The Coding Manual for Qualitative Researchers* (4 ed.). Arizona - EUA: SAGE Publications. Obtenido de https://books.google.com.ec/books/about/The_Coding_Manual_for_Qualitative_Researcher.html?id=RwcVEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Saraiva Aguiar, R., & Salmazo da Silva, H. (2022). Calidad de la atención a la salud de las personas mayores en la atención primaria: una revisión integradora. *Enfermería Global*, 21(65). doi:<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.444591>
- Senes. (09 de abril de 2021). *La importancia de la participación en la comunidad para las personas mayores*. Obtenido de Proyecto Senes: <https://proyectosenes.org/recursos/la->



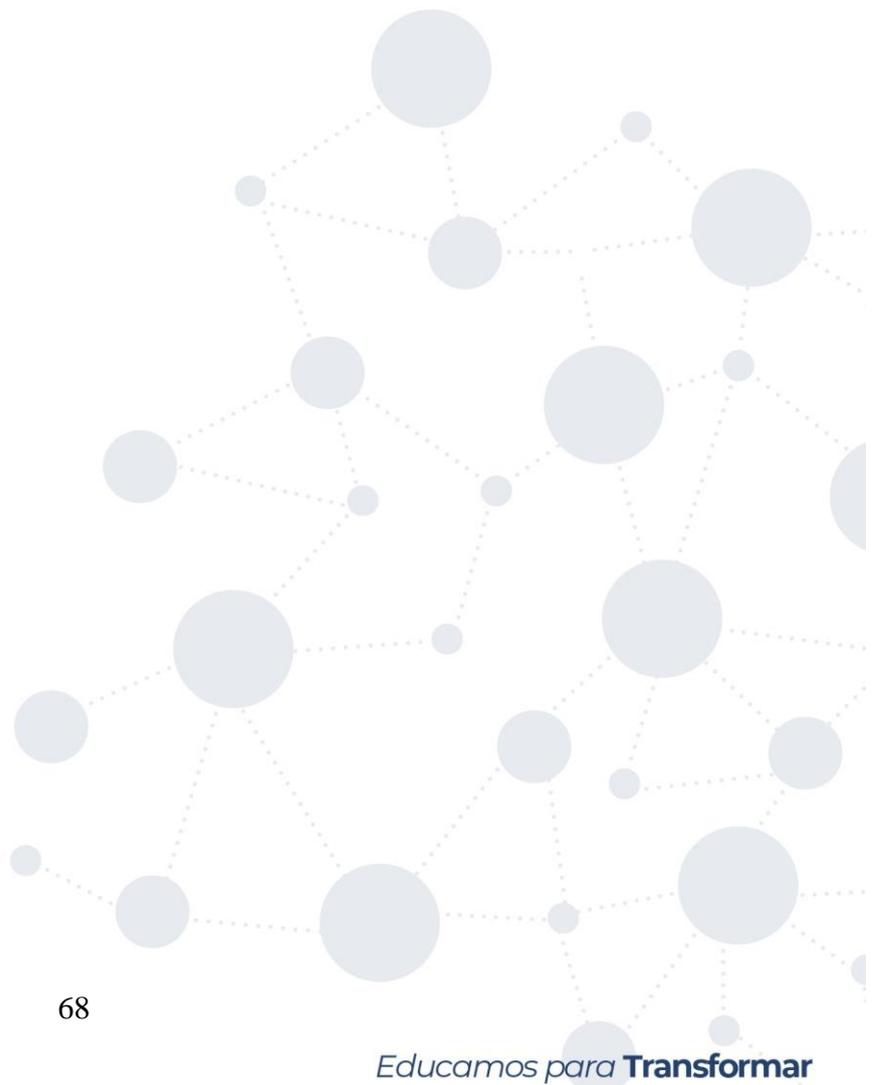
- importancia-de-la-participacion-en-la-comunidad-para-las-personas-mayores/
Sepúlveda Loyola, W., Dos Santos Lopes, R., Tricanico Maciel, R., & Suziane Probst, V. (2020). Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: una revisión narrativa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2). doi:<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.4518>
- Soria Romero, Z., & Montoya Arce, B. J. (2017). Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México. *Papeles de población*, 23(93). doi:<https://doi.org/10.22185/24487147.2017.93.022>
- Torres Torres, N., & Gonzáles Celis Rangel, A. L. (2023). Intervenciones basadas en psicología positiva para adultos mayores una revisión sistemática. *IBERO*. doi:DOI: <https://doi.org/10.48102/pi.v31i1.441>
- Troncoso Pantoja, C., Díaz Martínez, X., Martorell Pons, M., Nazar Carter, G., Concha Cisternas, Y., & Cigarroa Cuevas, I. (2020). Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica. *MediSur. Revista Digital Scielo*, 18(5). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000500899
- Valdés, S. E. (2015). La contribución de la vida social al bienestar en la vejez. *Ciencias Sociales, Humanidades y Artes*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4576/457644946010/html/>
- Varela Pinedo, L. F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana Medica Experta en Salud Pública*, 33(2), 199-201. doi:10.17843/rpmesp.2016.332.2196



11. Anexos

Anexo I

Oficio de Autorización





Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Anexo II

Oficio o Carta de Aceptación





UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

1859

Anexo III

Ficha Bibliográfica Variable Independiente. Empoderamiento en la Vejez

Universidad Nacional de Loja

Carrera de Trabajo Social

Unidad de Educación a distancia y en línea

Ficha Bibliográfica: Variable Independiente: Empoderamiento en la Vejez

Dimensión	Nº	Autor(es)	Título del Artículo	Revista	Año	Categorías	Citas Clave
Autonomía Personal	1	Valdés, S. E.	La contribución de la vida social al bienestar en la vejez	Ciencias Sociales, Humanidades y Artes	2015	Relevancia	"La autonomía personal es esencial para el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores" (Valdés, 2015, p. 45).
	2	Ramos, A. M., Yordi, M., & Miranda, M.	El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas	Revista Archivo Médico de Camagüey	2016	Factores	"La capacidad de tomar decisiones y gestionar la propia vida está vinculada con la autoestima y la autoeficacia" (Ramos et al., 2016, p. 330).
	3	De la Villa, M.	Programas intergeneracionales y participación social	Universitas Psychologica	2017	Estrategias	"Los programas intergeneracionales pueden mejorar significativamente la autoestima y el sentido de pertenencia de los adultos mayores" (De la Villa, 2017, p. 16).
Participación Social	1	OMS	Informe Mundial sobre el envejecimiento y la Salud	OMS	2015	Importancia	"La participación social es fundamental para mantener la salud y el bienestar en la vejez" (OMS, 2015, p. 22).
	2	Senes	La importancia de la participación en la comunidad para las personas mayores	Proyecto Senes	2021	Formas	"La participación en actividades comunitarias y el voluntariado son formas efectivas de participación social" (Senes, 2021, p. 9).



	3	Leitón, Z. E., Fajardo, E., & Henao, Á. M.	Participación social y capacidad cognitiva del adulto mayor con enfermedad crónica	Revista Salud Uninorte	2021	Beneficios	"La participación social mejora la salud mental y emocional" (Leitón et al., 2021, p. 618).
Acceso a Recursos	1	OMS	Envejecimiento y salud	OMS	2022	Evaluación	"El acceso a servicios de salud, educación, vivienda, y apoyo social es fundamental para una vida digna y activa en la vejez" (OMS, 2022, p. 18).
	2	Cortés, M. B., & Tavares, R. A.	Oportunidades de inclusión y bienestar de las personas mayores en sus vecindarios	Estudios demográficos y urbanos	2022	Impacto	"El acceso a recursos esenciales fortalece el sentido de control y autoeficacia" (Cortés & Tavares, 2022, p. 2031).
	3	Troncoso, C., et al.	Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica	MediSur	2020	Barreras	"Las barreras económicas, geográficas y sociales limitan el acceso a recursos esenciales" (Troncoso et al., 2020, p. 899).
Autoestima y Confianza	1	Gancino, J. E., & Eugenio, L. C.	Autoestima y soledad en adultos mayores	Ciencia Latina	2022	Relación	"La autoestima y la confianza son fundamentales para fomentar la autonomía y la participación en la sociedad" (Gancino & Eugenio, 2022, p. 10069).
	2	Armas, N., Alba, L. d., & Endo, J. Y.	Enfoque salutogénico en el estudio de la autoestima del adulto mayor	EDUMECENTRO	2019	Factores	"La percepción de utilidad y valor personal impacta en la autoestima y la confianza" (Armas et al., 2019, p. 282).
	3	Rodríguez, A. F., & Molina, J. M.	Intervención psicológica en adultos mayores	Psicología desde el Caribe	2010	Intervenciones	"Las intervenciones psicológicas pueden ayudar a los adultos mayores a desarrollar habilidades de afrontamiento y mejorar su autoeficacia" (Rodríguez & Molina, 2010, p. 11).



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Anexo IV

Ficha Bibliográfica Variable Dependiente: Desarrollo Integral Adulto Mayor

Universidad Nacional de Loja							
<i>Carrera de Trabajo Social</i>							
<i>Unidad de Educación a distancia y en línea</i>							
Ficha Bibliográfica: Variable Dependiente - Desarrollo Integral del Adulto Mayor							
Dimensión	N°	Autor(es)	Título del Artículo	Revista	Año	Categorías	Citas Clave
Bienestar Físico	1	Aranda, R. M.	Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor	Revista Habanera de Ciencias Médicas	2018	Factores	"El estilo de vida, incluyendo la dieta y el ejercicio, determina el estado de la salud física" (Aranda, 2018, p. 81).
	2	Feriz, L., Suárez, G., & Bernardes, K.	Promoción de actividades físicas para adultos mayores	Podium	2024	Programas	"Los programas de salud y actividades físicas deben incluir ejercicios aeróbicos, de fortalecimiento muscular, de flexibilidad y de equilibrio" (Feriz et al., 2024, p. 24).
	3	Valdés, S. E.	La contribución de la vida social al bienestar en la vejez	Ciencias Sociales, Humanidades y Artes	2015	Impacto	"El bienestar físico permite a los adultos mayores mantener su independencia y realizar actividades diarias sin dificultad" (Valdés, 2015, p. 45).
Bienestar Mental y Emocional	1	Espinoza, C., & Martella, D.	Funciones cognitivas y salud mental en personas mayores	Revista médica de Chile	2022	Importancia	"La salud mental y emocional es relevante debido a los cambios físicos, sociales y psicológicos que acompañan al envejecimiento" (Espinoza & Martella, 2022, p. 802).
	2	Gálvez, M., et al.	Salud mental y calidad de vida en adultos mayores	Revista chilena de neuro-psiquiatría	2020	Factores	"La pérdida de seres queridos, la jubilación y la disminución de la capacidad física son eventos que pueden desencadenar problemas de salud mental" (Gálvez et al., 2020, p. 384).



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

	3	Torres, N., & González, A. L.	Intervenciones basadas en psicología positiva para adultos mayores	IBERO	2023	Estrategias	"Las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual, pueden ser efectivas para tratar la depresión y la ansiedad" (Torres & González, 2023, p. 441).
Bienestar Social	1	García, H., & Lara, J.	Calidad de vida y autoestima en Adultos Mayores	Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades	2022	Evaluación	"Las relaciones sociales de calidad están asociadas con una mejor salud mental y emocional" (García & Lara, 2022, p. 108).
	2	Figueroa, L. A., et al.	Calidad de vida y apoyo social percibido en adultos mayores	Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río	2016	Impacto	"El apoyo social puede actuar como un amortiguador contra el estrés y las adversidades, mejorando la salud mental y emocional" (Figueroa et al., 2016, p. 12).
	3	Pérez, M. U.	La importancia de la investigación para el bienestar del adulto mayor	Enfermería universitaria	2015	Programas	"Los programas de actividades recreativas y culturales pueden proporcionar oportunidades para la interacción social y el desarrollo de nuevas habilidades" (Pérez, 2015, p. 47).



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

1859

Anexo V

Operacionalización de las variables. Diseño de los instrumentos

Universidad Nacional de Loja

Carrera de Trabajo Social

Unidad de Educación a distancia y en línea

Operacionalización de las variables: Variable Independiente: Diseño de Instrumentos

Variables	Dimensiones	Indicadores (Preguntas)	Rango de Medición
Variable Independiente Empoderamiento en la vejez El empoderamiento en la vejez es el proceso mediante el cual los adultos mayores adquieren mayor control sobre sus vidas, incrementan su autoestima y participan activamente en la toma de decisiones que les afectan. Esta variable se desglosa en varias dimensiones que permiten una evaluación integral de su impacto.	Autonomía Personal Se refiere a la capacidad de los adultos mayores para tomar decisiones independientes y gestionar sus propias vidas sin depender excesivamente de otro (Ramos et al., 2016).	PAM2: ¿Qué habilidades ha desarrollado o las ha fortalecido con las actividades que realiza en este centro? PF4: ¿Cómo apoyas al adulto/a mayor en su vida diaria para que se sienta empoderado y activo? PPC4: ¿Qué tipo de capacidades y aptitudes considera que son más importantes para que los adultos mayores mantengan un rol dentro de su entorno social?	Pregunta Abierta
	Participación Social Involucra la integración de los adultos mayores en actividades comunitarias y su contribución a la sociedad (De la Villa, 2017).	PAM3: ¿En qué actividades o programas del centro se siente más involucrado y por qué? PF2: ¿Qué capacidades o habilidades ha visto desarrollarse en el adulto mayor desde su participación en el centro? PPC2: ¿Qué propuesta utiliza el centro para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores? ¿Puede dar ejemplos de actividades o programas específicos?	Pregunta Abierta
	Acceso a Recursos Evalúa la disponibilidad y el acceso a recursos necesarios para una vida digna, incluyendo servicios de salud, educación y recreación (Varela, 2016).	PAM5: ¿De los beneficios que a continuación le menciono con cuáles usted se ha beneficiado?	Terapia física Terapia ocupacional Terapia cognitiva Atención médica Terapia musical Terapias lúdicas Paseos por el sendero



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

1859

		PPC1: ¿Qué normativa ha contemplado para la creación del centro, tomando en cuenta la misión y visión del centro?	Pregunta Abierta
	Autoestima y Confianza Mide el nivel de autoestima y confianza de los adultos mayores en sus propias capacidades y en su valor dentro de la sociedad (Gancino y Eugenio, 2022).	PF1: ¿Cómo ha observado el empoderamiento del adulto/a mayor desde que comenzó a asistir al Centro “Arupos”? ¿Qué cambios específicos ha notado?	Pregunta Abierta
		PPC3: ¿Cómo evalúan y diagnostican el nivel de empoderamiento de los adultos mayores que asisten al centro?	
		PF5: ¿Qué sugerencias tiene para mejorar los programas y actividades del centro con el fin de aumentar el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores?	
Variable Dependiente Desarrollo Integral del Adulto Mayor El desarrollo integral del adulto mayor se define como el estado de bienestar físico, mental, social y emocional que permite a los individuos llevar una vida plena y satisfactoria. Esta variable se desglosa en varias dimensiones que abarcan los diferentes aspectos del bienestar	Bienestar Físico Se refiere a la salud y la capacidad física de los adultos mayores para realizar actividades diarias y participar en actividades recreativas (OMS, 2022).	PAM4: ¿Siente que la permanencia en este centro ha contribuido a su bienestar integral (físico, emocional, social)?	Pregunta Abierta
	Bienestar Mental y Emocional Incluye la salud mental y emocional, la capacidad para manejar el estrés y mantener una actitud positiva (Ramos et al., 2016).	PPC5: ¿Qué tipo de actividades físicas se promueven en el centro para mantener a los adultos mayores activos y cómo se ayuda con las actividades básicas de la vida diaria?	
		PAM1: ¿Cómo se siente usted desde que ingresó a ser parte de este centro?	Muy contento Descontento Activo Desmotivado Abandonado
		PF3: ¿De qué manera considera que el centro contribuye al adulto/a mayor a enfrentar los retos sociales y emocionales en la actualidad?	Pregunta Abierta
	Bienestar Social Evalúa la calidad de las relaciones sociales y el apoyo recibido de la comunidad y la familia (Hernández et al., 2021).	PAM6: ¿Qué tipos de proyectos le gustaría que se incrementen en el centro para mejorar su calidad de vida?	Pregunta Abierta
		PPC6: ¿Qué propuestas de intervención integral considera necesarias para fortalecer el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores en el futuro?	



Anexo VI

Entrevista Semiestructurada

Universidad Nacional de Loja
Carrera de Trabajo Social
Unidad de Educación a distancia y en línea

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

El propósito de la entrevista está planificado y se realiza en el marco del proyecto de investigación titulado “Empoderamiento y desarrollo integral del adulto mayor en el Centro de Atención Municipal ‘Arupos’ de la ciudad de Loja: Un enfoque multidisciplinario, de enero a marzo de 2024”. Esta investigación, llevada a cabo por Diana Magaly Herrera Paz, el presente proyecto está dentro de las líneas de investigación de la Universidad Nacional de Loja, y permitirá contribuir al análisis del nivel de empoderamiento e impacto en el desarrollo integral de los adultos mayores en dicho centro durante el período mencionado.

El enfoque en el envejecimiento activo abarca no solo el bienestar físico y mental de los adultos mayores, sino también su participación en la sociedad. Para alcanzar este objetivo, es fundamental involucrar a toda la comunidad en el proceso.

Acepto participar libre y voluntariamente de esta entrevista y la misma que la realizare con la bajo la supervisión de un familiar.

SI___ NO___

Preguntas para los adultos mayores (PAM)

1. ¿Cómo se siente usted desde que ingreso a ser parte de este centro?
 - Muy contento
 - Descontento
 - Activo
 - Desmotivado
 - Abandonado
2. ¿Qué habilidades ha desarrollado o las ha fortalecido con las actividades que realiza en este centro?
3. ¿En qué actividades o programas del centro se siente más involucrado y por qué?



4. ¿Siente que la permanencia en este centro ha contribuido a su bienestar integral (físico, emocional, social)?
5. ¿De los beneficios que a continuación le menciono con cuales usted se ha beneficiado?
 - Terapia física
 - Terapia ocupacional
 - Terapia cognitiva,
 - Atención médica
 - Terapia musical
 - Terapias lúdicas
 - Paseos por el sendero
6. ¿Qué tipos de proyectos le gustaría que se incrementen en el centro para mejorar su calidad de vida?

Preguntas para los familiares (PF)

1. ¿Cómo ha observado el empoderamiento del adulto/a mayor desde que comenzó a asistir al Centro “Arupos”?
 - ¿Qué cambios específicos ha notado?
2. ¿Qué capacidades o habilidades ha visto desarrollarse en el adulto mayor desde su participación en el centro?
3. ¿De qué manera considera que el centro contribuye al adulto/a mayor a enfrentar los retos sociales y emocionales en la actualidad?
4. ¿Cómo apoyas al adulto/a mayor en su vida diaria para que se sienta empoderado y activo?
5. ¿Qué sugerencias tiene para mejorar los programas y actividades del centro con el fin de aumentar el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores?

Preguntas para el personal del centro (PPC)

1. ¿Qué normativa ha contemplado para la creación del centro, tomando en cuenta la misión y visión del centro?



2. ¿Qué propuesta utiliza el centro para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores?
 - ¿Puede dar ejemplos de actividades o programas específicos?
3. ¿Cómo evalúan y diagnostican el nivel de empoderamiento de los adultos mayores que asisten al centro?
4. ¿Qué tipo de capacidades y aptitudes considera que son más importantes para que los adultos mayores mantengan un rol dentro de su entorno social?
5. ¿Qué tipo de actividades físicas se promueven en el centro para mantener a los adultos mayores activos y cómo se ayuda con las actividades básicas de la vida diaria?
6. ¿Qué propuestas de intervención integral considera necesarias para fortalecer el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores en el futuro?



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1859

Anexo VII

Links Aplicación Instrumento Adultos Mayores Centro “Arupos”

USUARIO 1

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1YgWTbJgpjxKit9AXFSq6ZhHd6UZ1e_sy/view?usp=drive_link

USUARIO 2

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/14ltZ7pxeJZuk22XJMkLNpTA55EEA17Tk/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1TxbEfRHRBoquvJw3GxHzvT8D4luOeshH/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1FgNZJAeactRdcDsXN8ew9qvOAN5ebTde/view?usp=drive_link

USUARIO 3

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1hx0EdZb0A_XtHOaWxVILZ1hZgo6acF_S/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1yNWlhebFGkH3_88v1i90H2vJw34mGD/view?usp=drive_link

USUARIO 4

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1Kilh0kHKJe07kVX5qITFPfvm2C0qjDM/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/16XoyfBEmoi7ueY71tMlr9WYQYpB1RygA/view?usp=drive_link

USUARIO 5

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/15-Rwh3J-wAxx9qjRgl0lt9qsjFXeMpDT/view?usp=drive_link



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1859

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1o4uDm54jwojYQXSOFoHk9dc795MMsnb/view?usp=drive_link

USUARIO 6

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1potdBDLWKoBKOv0GW9k55vHO6DcLwef/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1TvbDCorb1ksGza6A2am64f-kj3CSm75-/view?usp=drive_link

USUARIO 7

Audio

https://drive.google.com/file/d/1LclVMlrOdUs6XtY1MBjVcuig6wNli95W/view?usp=drive_link

Video

https://drive.google.com/file/d/1gQWIXIHnBr2Zd96rdE9KlB9jluuC3cg/view?usp=drive_link

USUARIO 8

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1O1MYM7PT9wxF08KDwdVRGQ03rB2eqNi7/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1nCTpQquVanq2_I07KmbL6_F92Kq8advf/view?usp=drive_link

USUARIO 9

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1c1Qnj3QaPYfrRZU6LcLmD-gVlicQny3-/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1jjzxBf9DeuwvZ2avvoPYrQJ_f7_10B9Q/view?usp=drive_link

USUARIO 10

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1WEFMSCG8zu559ku6ACMVSsmJY48KL1hrf/view?usp=drive_link



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

[drive link](#)

Video de la entrevista

[https://drive.google.com/file/d/1xvv2uRARV-u0Ni8-cOzSKHw6oOjBvZAI/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1xvv2uRARV-u0Ni8-cOzSKHw6oOjBvZAI/view?usp=drive_link)

USUARIO 11

Audio de la entrevista

[https://drive.google.com/file/d/1VNSfSaf6LNzocz5Y2C9f17c4N9p17Cc/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1VNSfSaf6LNzocz5Y2C9f17c4N9p17Cc/view?usp=drive_link)

Video de la entrevista

[https://drive.google.com/file/d/1y8ajN765muEIT2cYmr8v5UAABYwsvlvO/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1y8ajN765muEIT2cYmr8v5UAABYwsvlvO/view?usp=drive_link)

USUARIO 12

Audio entrevista

[https://drive.google.com/file/d/1V6Acd7Uaa5t7d7KznaY6fMk6BEpQheU/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1V6Acd7Uaa5t7d7KznaY6fMk6BEpQheU/view?usp=drive_link)

Video entrevista

[https://drive.google.com/file/d/1yE72rjoE9PwmcqHEIEH7Ut23ZgyGZxU/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1yE72rjoE9PwmcqHEIEH7Ut23ZgyGZxU/view?usp=drive_link)

USUARIO 13

[https://drive.google.com/file/d/1QP99z3w7ZI272E7KXP1C14gvn1witqg/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/1QP99z3w7ZI272E7KXP1C14gvn1witqg/view?usp=drive_link)



Anexo VIII

Links Aplicación Instrumento. Audios del Personal del Centro “Arupos”

TRABAJADORA SOCIAL (ENTREVISTADO 1)

Audios

https://drive.google.com/file/d/1X11EuBFFAdURdkbbExKQR3_42beuZFe/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1w2MedWLkEQBDE429wD8qPezWR3jm337D/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1yP3AM9Lzj_KPQaw5zqUaDUbvuxCMhD2M/view?usp=drive_link

AUXILIAR DE SERVICIOS GENERALES (ENTREVISTADO 2)

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1DvG6YVjsd1oia1FxZ9w2PX70yHE485A/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1yP3AM9Lzj_KPQaw5zqUaDUbvuxCMhD2M/view?usp=drive_link

COORDINADORA DEL CENTRO (ENTREVISTADO 3)

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1GxctNuQ1x845PM65W6D7Q1SERvG5WUZ/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1yZ8pMZpy9kzgTbtvK5cmONrQ7s_s8/view?usp=drive_link

DRA. DE TERAPIA OCUPACIONAL (Entrevistado 4)

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1w0fYoXIU67Xnw4cySbm7THoelJatsDZr/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1yhDu5Ns5wrOcy_4naOozDdiL9njMRwhx/view?usp=drive_link

ÁREA DE ARTE TERAPIA (ENTREVISTADO 5)



Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1vvlID7GWKVPmYUrqnsIkLPI_aCKAsRZ/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1yeVC45Kvv4SXH9PtROvXckWqYy34cQG7/view?usp=drive_link

PSICÓLOGA DEL CENTRO (ENTREVISTADO 6)

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1n8WG3uKpA52OhxyBZzZ4l3mMok4JAqxM/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1y_PrJDsbeI9W9zgzpu7MQXCwFyVvGCCD/view?usp=drive_link

AUXILIAR DE TERAPIA OCUPACIONAL (ENTREVISTADA 7)

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1Ca7JWkiIOG1pvAS60gSt6NOTP1i2UAa/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1ybRqvMFUuR9QFIQzu0vgSwfxQcXBBpWs/view?usp=drive_link

TERAPIA FÍSICA (ENTREVISTADO 8)

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1PmLeDtELRnt0ZmTRXUYnPKiKgb79c3U/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/10DaBpGSWFftRiq_FDion_8OK26AB2Qtp/view?usp=drive_link

ÁREA DE ENFERMERÍA (ENTREVISTADA 9)

https://drive.google.com/file/d/1FsJBN7utdiJtjlgWd7ForgUDYHI4StuW/view?usp=drive_link

ÁREA DE COCINA (ENTREVISTADA 10)

https://drive.google.com/file/d/1Qp0f0f6HbLtpO2FfbFSI45WutP4HteWe/view?usp=drive_link



Anexo IX

Links Aplicación Instrumento Usuarios del Centro “Arupos”

Familiar entrevistado 1.

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1tb6dyVtuUbr_ApzwB_ClrzoJOY5p2So/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 2.

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1wLfyWTBN8C49WjJy-nEzph6K-eYiHy8r/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1yyA0D4ZWT4w1QEEIBYIMHfGNkJwfMLMD/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 3.

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1wM4v6_A3bSZyGWwAUGKShhgAaR60tGZ2/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1rIQOTOWXmgXjt0auC8bzdHWxVHqTAQBc/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 4.

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1wMRXCQGGHFoQSEA7ftJuuZ8hRxPytNBh/view?usp=drive_link

Video de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1kA147xd4g9a0kzSdT7VW1Ei6055diX4b/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 5

Audio de la entrevista

https://drive.google.com/file/d/1kA147xd4g9a0kzSdT7VW1Ei6055diX4b/view?usp=drive_link

<https://drive.google.com/file/d/1wmLAWTa3uTHknqSK7A->



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1859

[ko_AsYKXwQ/view?usp=drive_link](https://drive.google.com/file/d/ko_AsYKXwQ/view?usp=drive_link)

Video de entrevista

https://drive.google.com/file/d/1kA147xd4g9a0kzSdT7VW1Ei6055diX4b/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 6

https://drive.google.com/file/d/1wmwljvgizTHTE-7JaOL2yIgTHfjT0FX1/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 7

https://drive.google.com/file/d/1wuK3r3T7IMyZmHPw8J44P-CpVfKxT/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 8

https://drive.google.com/file/d/1x0g3X5cr_0DUw6rpBjfVF8tsM9YVIBZg/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 9

https://drive.google.com/file/d/1x1-yY-5MSfpgn8IYYf-IggspnVKwedcp/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 10

https://drive.google.com/file/d/1xA_qd9EKfniiljRQGO88taG4s0QSOIL/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 11

https://drive.google.com/file/d/1x_MZ_tw-x2bVAPt8TsqPdehw4RSyH/view?usp=drive_link

Familiar entrevistado 12

https://drive.google.com/file/d/1xamEE7f3CsHHxFjGn8O0BR-RegQjKsun/view?usp=drive_link



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Anexo X

Sinopsis de la entrevista. Entrevistados del 001 al 004

Universidad Nacional de Loja						
Carrera de Trabajo Social						
Unidad de Educación a distancia y en línea						
Sinopsis de la entrevista						
Vari able	Dimen sión	Subcategorías (Preguntas)	E001	E002	E003	E004
Variable Independiente: Empoderamiento de la vejez	Autonomía Personal	PAM2: ¿Qué habilidades ha desarrollado o las ha fortalecido con las actividades que realiza en este centro?	En primer lugar Luchito que es el terapeuta él me está haciendo una terapia de esta pierna porque es un tendón que anda mal en realidad yo me siento complacido porque hay esta clase de personas que saben lo que van a hacer no están adivinando y como yo siempre conversa con muchas personas aquí ellos tienen carisma para nosotros enseñarnos y ponernos en movimiento.	Lo que estamos aprendiendo en primer lugar el trabajo social este compartiendo la pintura nada más	muy bien	Las habilidades claves que claro me han hecho recordar la memoria matemática historia comportamiento muchas cosas que señores que aquí trabaja
		PF4: ¿Cómo apoyas al adulto/a mayor en su vida diaria para que se sienta empoderado y activo?	Ósea se lo lleva a caminar se le atienden todos los sentidos y como ya va aquí allá este mejor entonces allá también ya se le se le ayuda más	cómo apoyamos aquí en casa verdad sí ajá eh bueno claro cuando el tiempo que está aquí pues se uno se cómo familiar siempre se lee se le tiene un poco más de cuidado sobre todo con la comida con su ropa el también se le encarga de hacerlos sentir útil porque a veces hay cositas que ellos también quieren participar en nacer entonces se los deja con el fin de que se sientan útiles se sientan también heridos se les apoya en algo que necesitan	este yo lo apoyo en cuando está por aquí en casita pues ya me dedico a cuidarla a ella hacerle la comida cambiar la y así también este estar unida con ella porque así como que ya está algunos días allá entonces ya como que le hace falta querer irse entonces ya uno le acompaña y así ya aprende también de lo que ellos nos cuentan lo que han ido lo que han experimentado en el en el grupo que están haciendo.	eh bueno preparándole su comida tiempo para que se vaya igual al centro eh preparando su vestimenta teniéndole lista su ropita eso
		PPC4: ¿Qué tipo de capacidades y aptitudes considera que son más importantes para que los adultos mayores mantengan un rol dentro de su entorno social?	Es parte del centro lo que trabajamos en la parte familiar de que siempre me incluya que si yo en casa cuando se sirvan la comida le incluyan en la mesa así se ensucie así llegue la comida pero que lo que le influya que lo lleve cuando se vayan a ver la película oye también a ver la película cuando hagan viajes también un poco lucre en el viaje que siempre se mantenga activo por siempre hasta que pueda valerle o con apoyo pero de que todavía puedas de disfrutar de del día a día.	Creo yo que el estar activo y la actitud positiva de todo es importante para permanecer aquí en el centro ya que la buena actitud de los abuelitos en el trabajar colaborar y cooperar en todo lo que se realiza aquí en el centro es una muy buena alternativa para salir adelante.	el centro aparte de tener en la Terapia Ocupacional brindamos de forma diaria y personalizada terapia física la terapeuta física trabaja de acuerdo a las recomendaciones del especialista en esa adicionalmente tenemos los días viernes salidas caminatas cortas de tenemos planificaciones mensuales donde se puede ir a visitar por ejemplo parque zoológico de sitios recreacionales o salir fuera de la ciudad esto les ayuda muchísimo a los adultos mayores	Indudablemente las capacidades cognitivas que le permiten interactuar con el resto son vacías indispensable pero la red de apoyo social y familiar también lo es porque un adulto mayor en soledad se va a deteriorar mucho más fácil y no va a conectar socialmente entonces qué es lo que intentamos potenciar es esa capacidad de comunicación de autonomía que de tal manera que pueda él ser activo dentro de su hogar y en el cuidado personal hacia sí mismo.



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Participación Social

PAM3: ¿En qué actividades o programas del centro se siente más involucrado y por qué?

En realidad la doctora Sorayita es la que nos conduce y siempre y estar al tanto de nosotros y a su vez nos se entrega a nosotros siempre programas tal o cual razón es por eso que complacidos que más de eso.

o sea en qué actividad en las que aquí realiza sí las que realizamos bueno yo diría todo porque tenemos pintura lectura estas observaciones todo ya todo eso si me gusta en eso me siento bien.

En pintura los bailes, bailo terapia.

Por ejemplo me gusta la diversión ya lo del baile y el movimiento el canto.

PF2: ¿Qué capacidades o habilidades ha visto desarrollarse en el adulto mayor desde su participación en el centro?

Manual este mental muy bien este se puso más activo y en todo sentido muy muy positiva

me puedes repetir eh sí claro que sí en qué capacidades o habilidades ha visto desarrollarse en el adulto mayor desde su participación en el centro bueno yo me he dado cuenta de que tiene más agilidad sobre todo en las manos o sea la motricidad fina lo que se hubiera motricidad fina y recuerda muchas cosas algo así de historia sobre todo también las matemáticas a veces se olvidaba así las cuentas que se yo cosas sencillas de sumar entonces me he dado cuenta que poco a poco ha ido mejorando y ahora lo veo que ya una suma que no lo podía hacer pues ahora está mucho mejor en espero y en esa en esa parte

Este sí hay muchas capacidades por lo que este ya el a la edad que tienen o sea tienen más libertad o sea en la que tira el al grupo este tiene más movilidad o sea es más dinámica de lo bueno en su casa entonces me parece algo bueno que está en la capacidad está aprendiendo

Bueno a ver la motricidad un poco porque hacen actividades de pintura de escultura en esa parte porque de ahí él le gusta mucho tocar la guitarra cantar entonces en también igual ha mejorado la memoria

PPC2: ¿Qué propuesta utiliza el centro para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores? ¿Puede dar ejemplos de actividades o programas específicos?

La propuesta aquí trabajamos por esferas que es la esfera nacional la esfera cognitiva la esfera afectiva la esfera social en base a esas esferas se trabaja aquí entonces para un ingreso de un adulto mayor al centro se determina que sea funcional en el área cognitiva en el área de funcional en el área social para que puedan trabajar porque la el objetivo del centro es mejorar la calidad de vida de los adultos mayores hasta el final hasta que Dios lo tenga como con vida entonces esa esa es la cómo nos manejamos aquí.

no sé la verdad el tipo que tiene así el centro para en ayuda a los adultos mayores como ya lo mencionó en la primera pregunta cuál es el objetivo que siempre va a tener los activos sí exactamente ser el cuidado en especial a los abuelos del cuidado especial a los abuelos tener este cuidarlos este y aprender también a aprender bastante de los abuelitos y sobre todo creo yo este es una responsabilidad bastante en un trabajar con ellos y ayudarlos y cuidarlos sobre todo

ya trabajamos en Terapia Ocupacional y en la Terapia Ocupacional la dividimos en varias áreas este micro emprendimientos para que los adultos mayores se sientan útiles a través de las actividades de la vida diaria y eso engloba muchísimas cosas y también trabajamos con dentro del área de Terapia Ocupacional con artes plásticas entonces ahí también se puede ver el trabajo del adulto mayor aquí lo hacemos en cerámica pintado de cuadros y micro emprendimientos pequeños como por ejemplo llaveros ese tipo de cosas que puedan en ayudar a adulto mayor tanto a reforzar su psicomotricidad como su creatividad y gustos y preferencias de ellos también

Nosotros proponemos básicamente la necesidad de llevar un envejecimiento activo y saludable entendiendo que mantenerse activo es la forma de mantener la salud física y mental y que para ello se requiere de una red de apoyo que principalmente va por la familia.

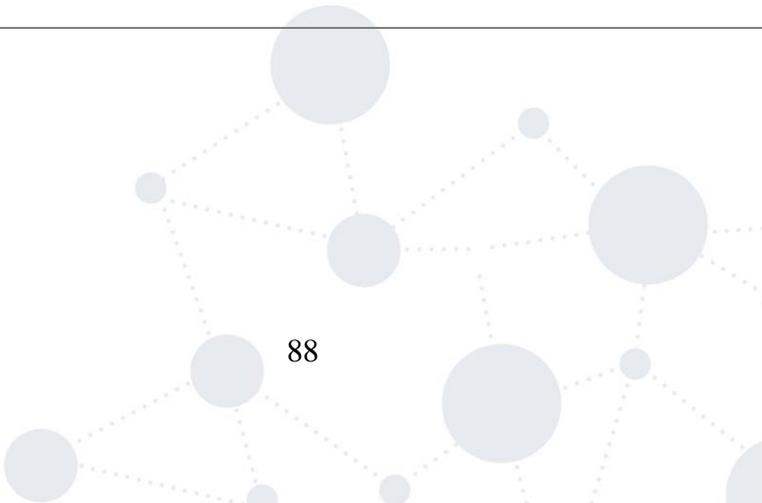


UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Acceso a Recursos	PAM5: ¿De los beneficios que a continuación le menciono con cuáles usted se ha beneficiado?	Terapia física, Terapia ocupacional, Terapia cognitiva, Atención médica, Terapia musical, Terapias lúdicas, Paseos por el sendero. Requero Todas	Terapia física terapia Ocupacional terapia cognitiva atención médica terapia musical terapias lúdicas paseos por el sendero la primera las primeras le han devuelto ya terapia física sí ya Terapia Ocupacional sí también ya terapia cognitiva de conocimiento sí ya atención médica regular así porque no tenemos médico allá terapia musical también ya regular ya las terapias lúdicas bueno ya paseos por el sendero sí.	Terapia ocupacional, Terapias lúdicas, Paseos por el sendero. Terapia física Terapia Ocupacional terapia cognitiva accionar ya ocupacional terapia cognitiva atención médica terapia musical terapias lúdicas y paseos por el sendero	Terapia física, Terapia ocupacional, Terapia cognitiva, Atención médica, Terapia musical, Terapias lúdicas, Paseos por el sendero. Requero Todas. Con lo que es terapia física Terapia Ocupacional terapia combativa atención médica terapia musical que le vuelvo a repetir la terapia física, SI SE HACE Terapia Ocupacional SI TAMBIÉN terapia cognitiva SI atención médica SI TAMBIÉN musical las terapias lúdicas también y paseos por el sendero si.
	PPC1: ¿Qué normativa ha contemplado para la creación del centro, tomando en cuenta la misión y visión del centro?	Creo que para crear un centro primeramente hace una socialización dependiendo de la demanda de la población entonces ya hace unas encuestas para ver qué tipo de demanda hay y en base a eso luego hacen la hacen la propuesta para para solicitar la creación del Centro, imagino que lo tuvieron que haber hecho de esa forma porque eso ya lo maneja la parte administrativa desde el municipio y el CASMUL.	En qué normativa contemplado para la creación del centro tomando en cuenta la misión y visión del centro no me iba creo yo que el centro se quedaba a partir de la necesidad de bastantes abuelitos que necesitan un cuidado especial o el objetivo creo yo tercero es eh mantenerlos a los favoritos distraídos en que no se no sé 13 en sus en sus casas aquí hacen actividades como si fuera 1 de ellos prácticamente los favoritos hacen dibuja pinta es sumas multiplicaciones restas y creo que es el ser un objetivo del del centro es ayudar al adulto mayor que es parte de la sociedad.	a. Aquí trabajamos con la con la normativa que nos rige el más de centros diurnos y de acuerdo a las necesidades inicialmente se hizo una de lo que consta en la información del centro una encuesta acerca de la necesidad de atender al adulto mayor aquí en la ciudad de Loja y trabajamos con lineamientos generalmente del MIESS el MIESS es que nos proporciona la norma técnica y nos basamos en eso en situaciones legales y también tenemos nuestra propia visión nuestros propios objetivos y nuestros propios proyectos como centro	la normativa a ver eh el CASMUL y como centro de apoyo social municipal tiene como misión global la atención a los grupos vulnerables cada centro que regenta el caso muy tiene unas normas básicas para poder para lo que es la permanencia en los centros para lo que es el ingreso en los centros lo que es el egreso los servicios que damos las obligaciones deberes y obligaciones de los intervinientes de los que forman parte tanto profesionales como los usuarios y sus familias
Autoestima y Confianza	PF1: ¿Cómo ha observado el empoderamiento del adulto/a mayor desde que comenzó a asistir al Centro "Arupos"? ¿Qué cambios específicos ha notado?	Excelente un cambio radical	En mi caso yo he visto por mi papá que ha mejorado muchísimo sobre todo en el movimiento del cuerpo que tenía mucha dificultad y sinceramente lo veo muy activo	Este si he visto un cambio con mi mamita muy interesante esta acogida que están dando a los grupos para los adultos mayores.	a ver en ahí no le comprendo muy bien o sea empoderamiento se puede decir los avances cómo él se siente eso me con eso me refiero al empoderamiento sí ya sí es lo ha mejorado bastante porque se relaciona con sus compañeros hace actividades entonces eso lo mantiene activo





UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

1859

	<p>PPC3: ¿Cómo evalúan y diagnostican el nivel de empoderamiento de los adultos mayores que asisten al centro?</p>	<p>Nos basamos en la norma técnica somos respetados por el miedo para poder tener el permiso de funcionamiento entonces en base a la norma técnica nosotros trabajamos pues cada 6 meses se va a la luz se valora al adulto mayor para ver cómo va por lo general el alto mayor viene en de procesos se degenera</p>	<p>Cómo evalúan y diagnostican el nivel de empoderamiento de los adultos mayores que asisten al centro eh bueno la verdad sí ha habido casos de que bonitos llegaron a veces mal super mal y aquí gracias al centro lo que es psicopedagogía los trabajos todo es lo que son manualidades terapias les ayuda a los abuelitos a que tenga una mejor una mejor vida cambiar y se mantengan más activos</p>	<p>ya para la evaluación tenemos un método para 3 áreas trabajo social psicología y Terapia Ocupacional inicialmente se realiza una valoración en cada área y de acuerdo al a la adaptación se realiza otra al mes y luego se hace una semestral entonces en esas valoraciones podemos ver el trabajo si tenemos deficiencias y hemos tenido avances y el adulto mayor está empoderado está enseñado le gusta si tenemos retrocesos todo eso también depende el problema físico que tenga algunos adultos mayores por su deterioro por la edad</p>	<p>eh a ver ahí no sé cómo eh define ese empoderamiento porque aquí se evalúa sus capacidades mentales y su capacidad cognitiva a su nivel de autonomía de independencia por qué tenemos nosotros un órgano regente que nos da una normativa básica que es el mies entonces a partir del mies también tenemos que respetar esas normas y nosotros al ser un centro de día tenemos esas particularidades por lo tanto tenemos que evaluar del nivel psicológico médico y trabajo social eh su funcionalidad para poder determinar si la persona es apta para entrar a nuestro centro</p>
	<p>PF5: ¿Qué sugerencias tiene para mejorar los programas y actividades del centro con el fin de aumentar el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores?</p>	<p>No sabría decirle porque hasta aquí todo le veo bien realmente sí está bien</p>	<p>Es sugerencias sobre el centro bueno yo podría decir que la atención que dan ahí que brindan ahí es muy es muy buena ya este pero sin embargo por el por la cantidad de personas que se encuentran en ese en ese centro sí sería bueno que el espacio sea un poco más amplio más grande más amplios para que ellos se sientan se sienta más despejado se sientan más se puede decir más es puedan desplazarse un poco más esa sería mi criterio pues ajá ya le agradezco mucho</p>	<p>me gustaría que amplíen todo este el centro de acogida que hay para ellos mismos no sé ataco con más salidas para que tengan diferentes actividades que tengan que realizar ellos así se van cambiando la rutina que se yo del día a día como en casita no lo pueden hacer entonces allá de pronto hay haya más acogida haciendo más abuelita para que ellos desarrollen diferentes actividades que cada quien pueda realizar</p>	<p>eh a lo mejor en el sentido de que tuvieron un área más más apropiada para hacer sus trabajos de escultura igual de para para quedarme ejercicio de esas.</p>
<p>Variable Dependiente: Desarrollo Integral Adulto Mayor</p> <p>Bienestar Físico</p>	<p>PAM4: ¿Siente que la permanencia en este centro ha contribuido a su bienestar integral (físico, emocional, social)?</p>	<p>El cien por ciento es la más pura y neta realidad en verdad yo cómo voy a decir que ese centro no vale no como ya dije en antes el grupo de profesionales que están a cargo de nosotros nos saben conducir Entonces qué más le queda uno no vayan a pensar que estoy loco la razón no pone fuerza porque para uno sentirse bien se necesita que alguien que está al frente como su persona no sepan hacer esa clase de preguntas gracias.</p>	<p>sí eh digamos emocional y social o sí hay sí</p>	<p>emocional</p>	<p>Bueno social si bastante pasamos aquí divertidos</p>



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

	<p>PPC5: ¿Qué tipo de actividades físicas se promueven en el centro para mantener a los adultos mayores activos y cómo se ayuda con las actividades básicas de la vida diaria?</p>	<p>Aquí trabajamos este en la parte ocupacional que se encargan a doctora Soraya Reyes ella se encarga de trabajar en la parte cognitiva y en la parte funcional en la parte física es encabeza el convenio de bichito que la delimitación física de hacer los ejercicios la rehabilitación de acuerdo a los diagnósticos que tiene y qué recomendaciones dan el médico especialista ya y con nosotros la parte social la parte cultural que siempre está presente.</p>	<p>este por ejemplo las actividades físicas que aquí el centro realiza son lo que son las bailo terapias se baila con los abuelitos hay alumnos practicantes de la Universidad también llegan de educación física y les hacen actividades cómo cualquiera así de actividades físicas que se yo caminar hacer ejercicio de movimiento de cadera cintura y eso entonces eso es súper bueno para los abuelos.</p>	<p>El centro aparte de tener en la Terapia Ocupacional brindamos de forma diaria y personalizada terapia física la terapeuta física trabaja de acuerdo a las recomendaciones del especialista en esa adicionalmente tenemos los días viernes salidas caminatas cortas de tenemos planificaciones mensuales donde se puede ir a visitar por ejemplo parque zoológico de sitios recreacionales o salir fuera de la ciudad esto les ayuda muchísimo a los adultos mayores.</p>	<p>ya la actividad física que realizamos es la se basa en una rutina de actividades diversas en el día entonces podemos pasar de actividades un poco más cognitivas o motrices como son la lectura la escritura la pintura la escultura pero también con actividades cardio patio estimulantes como puede ser la bailo terapia caminar pasear y esas esas actividades que las vamos combinando cada día y luego todo eso en una interacción social por lo cual también participamos y tratamos de que siempre en nuestras planificaciones una vez al mes por ejemplo salimos de paseo fuera del ámbito de nuestro centro para cambiar para conectar con otras con otros ambientes</p>
Bienestar Mental y Emocional	<p>PAM1: ¿Cómo se siente usted desde que ingresó a ser parte de este centro?</p>	<p>Muy contento. Agradezco por esa pregunta porque en realidad hacemos compañeros que al entrar primero segundo cuarto día no nos sentimos bien Pero conforme va pasando los días porque</p>	<p>Yo me siento muy bien</p>	<p>Me siento muy bien</p>	<p>Ah bueno este todo bien desde que entré me gustó y por eso me viene a seguir aquí</p>
	<p>PF3: ¿De qué manera considera que el centro contribuye al adulto/a mayor a enfrentar los retos sociales y emocionales en la actualidad?</p>	<p>de qué manera sea que ellos ah se sienten más a más activos tienen tiene sentido su vida porque en la casa realmente ellos se aburren mucho no saben qué hacer entonces es muy positivo realmente el centro ya muy positivo</p>	<p>De qué manera contribuye ah yo pienso que el mismo hecho o sea yo pienso que ha contribuido muchísimo porque el mismo hecho de que estado ahí en el centro pues rodeado de ha tenido la oportunidad de estar ahí rodeado de muchas personas se de su misma edad se puede decir entonces eso le ha dado y ha permitido a que se lo vea más activo socialmente porque a veces era un poco retirado pero ahora lo veo más sociable con las con las demás personas sobre todo con los de su edad</p>	<p>Este te digo que es muy importante porque así las personas que están en edad avanzada es como que en sus casas ya este perdió esos de socializarse con más personas y en momento que se acercan al grupo socializan y tienen nuevas experiencias con otras personas las historias que te cuentan entonces me parecen algo hermoso pero comparten ideas de lo que saben es que me parece interesada un abrazo.</p>	<p>En sí pienso que contribuyen mucho porque los mantienen le digo más activos en se relaciona mucho con sus compañeros interactúa</p>
Bienestar Social	<p>PAM6: ¿Qué tipos de proyectos le gustaría que se incrementen en el centro para mejorar su calidad de vida?</p>	<p>Yo sería una persona que pondría o me pondría en mente que todo lo que sea necesario suponga de servicio Aquí de este centro para que nosotros nos sintamos muy bien y bien gracias.</p>	<p>Qué le gustaría que haya además de lo que ya hay me gustaría tal vez que se incrementen la agricultura eso me gustaría sembrar flores.</p>	<p>Quería este bordado tejido hacer tapetes o ceniceros ya muy bien muchísimas gracias, Dios todos los temas.</p>	<p>Todo está muy bien.</p>



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

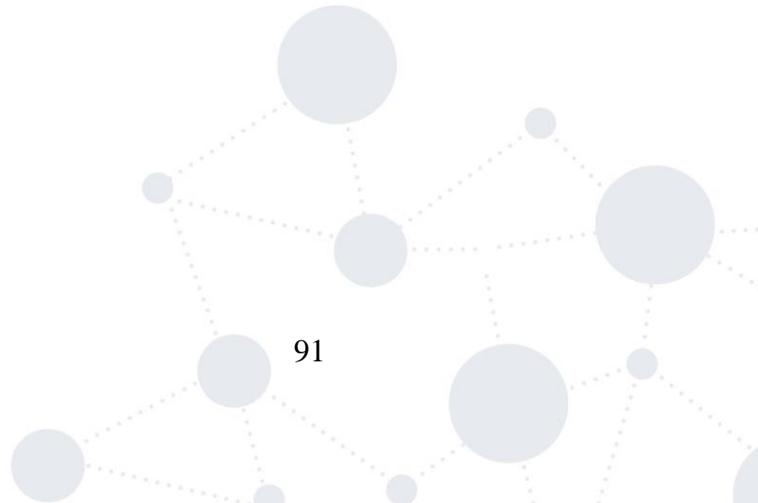
PPC6: ¿Qué propuestas de intervención integral considera necesarias para fortalecer el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores en el futuro?

De acuerdo a las demandas que tenemos este en el centro eh sería necesario que se amplíe o se construya una área donde hayan los para la tipo de atención para personas que sean dependientes porque a veces cuando están aquí ingresados y ya no pueden estar hay que hacer el egreso es difícil a veces decir que se la tienen que retirar a dar un tamaño del seno a veces el familiar no entiende esa parte ellos quieren que los tengan aquí hasta siempre pero no podemos porque nos manejamos en base a una norma técnica que pase a un contrato ya que además de centro no cuenta pues con esa infraestructura para eso y el personal necesario entonces sí ese sería importante una ampliación una área para los adultos mayores que requieran otro tipo de servicio que de una dependencia ya así avanzada no porque aquí se coges con una que sea leve o moderada.

Aquí lo importante y que siempre han venido pidiendo por ejemplo para este centro es una sala especial para lo que es tanto dibujo o lo que es este trabajo en arcilla con el compañero también de Marcelo y está en ese proyecto de regreso al otro espacio más un aula más por decirlo así para que los abuelos tengan más comunidades pueden trabajar.

el qué pienso que la principal propuesta que nos puede ayudar porque ese ese es nuestro deficiente en el centro es una propuesta que está encaminada a trabajar con el cuidador no sé cómo manejan ustedes la palabra o cuidador o representante que vienen a hacer los hijos entonces una propuesta donde se pueda trabajar de forma integral donde el cuidador sea el empoderado del adulto mayor porque si vienes centro bien es cierto este centro brinda todas las facilidades todo el cuidado todas las terapias pero si en casa no Ford no fortalecen eso no dan la ayuda no dan la atención al adulto mayor en lo que reciben aquí se disminuye no se visibiliza entonces es importante que el cuidador yo pienso que el cuidador también se lo debe cuidar porque estaba agotado

espero haber entender bien la pregunta pero yo diría que caminamos hacia un envejecimiento de la población ecuatoriana eso lo dice el último censo estamos viendo evidencias por lo tanto lo mejor que se puede hacer a nivel nacional es que incrementar centros como estos en los que se quite el estereotipo de que son un residencias para abuelitos que ya no que ya no hay como tenerlos en casa sino que sea esa es ese sitio donde poder agencias tus habilidades y tus capacidades para lograr un envejecimiento digno saludable eso diría yo que es la es la mayor hazaña que podríamos conseguir.





UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Anexo XI

Sinopsis de la entrevista. Entrevistados del 005 al 008

Variable	Dimensión	Subcategorías (Preguntas)	E005	E006	E007	E008
Variable Independiente: Empoderamiento de la vejez	Autonomía Personal	PAM2: ¿Qué habilidades ha desarrollado o las ha fortalecido con las actividades que realiza en este centro?	En el cuerpo el poder manejarme.	Cómo su merced? de las habilidades que ha desarrollado aquí cuál se ha fortalecido más cuáles las que ha podido hacer más me han gustado todos aja sí todas	Ya el dibujo y escritura y algunas cositas básicas.	Lo que se ha desarrollado es mentalmente, el cerebro que un día está como diré dormido no entonces le despierta la mente
		PF4: ¿Cómo apoyas al adulto/a mayor en su vida diaria para que se sienta empoderado y activo?	Eh te entiendo las comprendiéndola su manera de ser este en lo que es su edad también hay que entenderla porque ellos ya hay tiempo que se ponen como niñitos está así un poco entonces bastante hay que entenderla tenerle paciencia.	Haber este no le escuche bien la pregunta, la pregunta es cómo apoya al adulto mayor en su vida diaria para que se sienta empoderada y activo, como apoya aja como lo apoya usted, como lo apoyamos nosotros haya nosotros en primer lugar lo apoyamos económicamente, luego con el incentivo que vaya que cumpla con ir al centro eso es, lo que pasa es que yo ya no vivo con mi tía ella va donde otros tíos luego de que sale del centro	Si a ella hay que como es discapacitada y qué tal encanto pero qué le gusta colaborar alguien a quien le brindaste estoy indicarle indicándole todo ella que me lo trae disposición de ayudar y hacer las cosas y participar en lo que nosotros hacemos dentro del hogar	yo hago todo lo que está a mi alcance por ejemplo en más que todo dándole gusto a él en lo que él le gusta hacer a veces obviamente hay cosas que no le puedo dejar hacer porque van a encontrar de ya pero por ejemplo este le pongo un ejemplo no le gusta por ejemplo salir los fines de semana no le gusta pero sí poco a poco por ejemplo digo a ver papá hoy día no va a venir hoy domingo no va a venir la empleada vamos a comprometernos a almorzar
		PPC4: ¿Qué tipo de capacidades y aptitudes considera que son más importantes para que los adultos mayores mantengan un rol dentro de su entorno social?	Ya en lo que son las capacidades este los adultos mayores este para que se puedan incluir en las en la sociedad creo que fue pueden ser este son capaces de funcionar como con manualidades	Principalmente el área cognitiva considero que cuando no hay un problema de deterioro o de deterioro cognitivo grave la persona es totalmente funcional y de hecho es uno de los requerimientos para que puedan ingresar al centro sí personas que no presenten demencia sí hasta con un deterioro cognitivo moderado pueden ingresar aquí al centro caso contrario ya estamos hablando de que requieren cuidados paliativos sí también observamos o analizamos este los niveles de dependencia o independencia si la persona tiene alguna enfermedad catastrófica o no la tiene sí entonces eso principalmente porque aquí es un centro de atención y de cuidado sí más no centro ni tenemos el personal como son las enfermeras que se encarguen de brindar atención personalizada a cada homo no es de manera general	las actividades más importantes para que ellos mantengan un rol es primero mantenerlos activos de que tengan un envejecimiento feliz y también practicar mucho lo que es la lectura y la escritura para que su cerebro no se olviden las cosas eh	Bueno primero ese se recomienda también a los representantes de que hagan hacer actividades porque eso de aquí hacen los sábados y domingos en cambio están sentados viendo la televisión y entonces eso tanto el médico y nosotros como terapeutas le recomendamos dentro de la evaluación recomendamos para que hagan ciertas actividades los fines de semana porque muchos no hacen y vienen para acá otra vez hay que porque pasan la mayor parte sentados



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Participación Social

PAM3: ¿En qué actividades o programas del centro se siente más involucrado y por qué?	En el dibujo	Yo procuro hacerlas todas bien si muy bien.	Yo me siento feliz y contenta.	Más me involucro en la pintura
PF2: ¿Qué capacidades o habilidades ha visto desarrollarse en el adulto mayor desde su participación en el centro?	Pinta bonita ella la tengo pintando verá la hago pintar le compro olivitos para que así pase con dibujos para que pase quitando este levantarte lago lee también bastante eso la veo que avanza mucho no eso tiene muy ahí en los dibujitos pero bien correcto ya muy bien	Esta mas interactividad	Ella ya sabes pintar sobre también poner tu nombre en y así cositas que le enseñan y está muy contenta y le gusta así es el parque también de las cuotas bien la casa porque antes no le gustaba participar pero ahora ya participa en cualquier cosa ya hasta me gusta bailar porque se querían hacer bien a bailar hacer ejercicios todo eso	tiene más agilidad física camina mucho mejor este se orienta mejor sí muy bien la tercera pregunta
PPC2: ¿Qué propuesta utiliza el centro para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores? ¿Puede dar ejemplos de actividades o programas específicos?	Ya la propuesta es este propone que por medio de la atención este de la atención ocupacional y sobre todo en de la de la ocupacional en mi caso de que es este el arte terapia se propone que el adulto mayor saque a relucir sus capacidades artísticas cognitivas creativas y ahí también esté sicomotoras especialmente de las manos para que para que sepa mantenga ocupada y para que su especialmente sus articulaciones y su y su parte de lo que es este el arte este salga a relucir	Eh nosotros brindamos un servicio de atención integral y en cada uno de nuestros usuarios entonces reforzaríamos a través del a ver perdón repito nuevamente la pregunta estoy eh qué propuesta utiliza el centro para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores trabajamos desde el área psicológica sí entonces consideramos que el área psicológica es el Pilar fundamental de El funcionamiento se puede decir social también familiar sí aquí en el centro porque nuestros usuarios consideran que el centro es una escolita así es como lo llaman entonces consideramos que la parte emocional es la base del bienestar psicológico de la salud mental sí entonces que esté bien esa área creo que todo fluye muy bien muy bien muy bien	tenemos dos áreas la área física y la área de Terapia Ocupacional en la área física lo evalúan en la forma de su movilidad y nosotros en Terapia Ocupacional los evaluamos según su un desempeño su cerebro como va trabajando porque tenemos personas que ya tiene un Alzheimer elevado en el cual tenemos que ponerle en otra mesa de trabajo trabajamos con 3 mesas la mesa principal en los cuales ellos no tienen ningún problema la mesa segunda en los cuales ya no captan muy bien y la mesa tercera que son los que ya solo hacen juegos terapéuticos porque ya no sucede otro ya no les ayuda	eh bueno dentro de la de las propuestas es un poco de la parte de del mismo municipio y nosotros de alguna manera por ejemplo como es la televisión el este para poder difundir de lo que lo que este centro en papeles está bien bonito o sea te damos esto damos esto pero hoy a la final ciertas cosas no tiene esto pero en realidad lo que queremos hacer nosotros al dar lo máximo para que estos abuelitos te pasen lo mejor y aparte de eso que la ciudadanía más que todo la ciudadanía de Loja pueda mirar que este centro es un una parte de acogida que los abuelitos puedan tener un espacio de donde puedan más que todo pasarlo bien el día



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Acceso a Recursos

PAM5: ¿De los beneficios que a continuación le menciono con cuáles usted se ha beneficiado?

Terapia física si me he beneficiado mucho con la terapia que hace aquí el señor, terapia ocupacional también, terapia cognitiva si también, atención médica si también terapia musical también terapias lúdicas también paseos por el sendero también

sí señora Terapia Ocupacional sí señora ya de atención médica terapia musical esa que es en lo que cantan les hacen es así no señora es eso sino paseos por el sendero se ha ido a caminar por el sendero la hayan llevado a caminar por el sendero paseos a caminar por ahí me han llevado y todo.

Este centro terapia física la terapia Ocupacional también ya la terapia cognitiva todo ya atención médica ya terapia musical ya terapias lúdicas y paseos por el sendero ya bien

la terapia física no regulares ya cambia ocupacional ya terapia cognitiva gracias cognitiva de ver mi ver de escuchar de observar lo que las actividades que hacen en su entorno atención médica hola bueno parte de aquí atención médica sí esa es la terapia física ya terapia musical el canto se establece largado ya se ha rodado un poco de paseos por el sendero paseos por el sendero soy muy bueno también ya y las terapias lúdicas de hacer las manualidades con sus manitos también ya ahora

PPC1: ¿Qué normativa ha contemplado para la creación del centro, tomando en cuenta la misión y visión del centro?

Bueno este centro se ha creado con el fin de acoger a los adultos mayores especialmente con familias que no tienen el tiempo adecuado para brindarles los beneficios y la atención básica que se merece un adulto mayor sobre todo el adulto mayor necesita lo que es compañía atención personalizada que es lo que se ofrece en este centro atención de comida y atención también ocupacional y afectiva y también cognitiva entonces este centro les brinda muchas opciones y servicios para el adulto mayor.

Dentro del centro nosotros manejamos los lineamientos del MIES como ente rector también a pesar de que somos un gato nosotros tenemos que seguir la normativa como está establecido en la norma técnica de atención para la atención y cuidado del adulto mayor.

El centro al crearse tomó la misión de brindar atención terapéutica integral a todos los adultos mayores con la finalidad de promover y mantener un envejecimiento activo saludable y estimulan estimulándolos la funcionalidad de todos los adultos mayores muy bien Qué propuesta utiliza el centro para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores el centro pero en las propuestas que tiene es para que los adultos mayores

Y bueno en cuanto las normativas esta institución tiene está basada con el con el MIESS entonces el mí es eh tiene ciertas eh qué puedo decir ciertas normas que da al casmu para que pueda funcionar esto cada año se revisa por ejemplo el buen funcionamiento del del centro también la cada traba tiene que estar dentro que competa dentro del área aunque en realidad a veces por las tú sabes por las políticas y todo pero o sea eso la normativa que nosotros estamos basados a MIESS

Autoestima y Confianza

PFI: ¿Cómo ha observado el empoderamiento del adulto/a mayor desde que comenzó a asistir al Centro "Arupos"? ¿Qué cambios específicos ha notado?

Porque sí está muy bien está tranquilita le gusta ir es muy enseñada no sabe el día de que sea de que sea por los días de irse porque hay veces que el sábado y domingo también se quiere ir y como está un poquito que le falla medio la memoria y te levanto de mañanita ya te quiero ir y le digo oye sábado o ves el domingo también está lista y ya me quiero ir le digo y el domingo yo sería muy contenta está muy feliz ahí. Qué cambios específicos ha notado ella es alegre está bien alegre ella este cine o en ella los cambios de que o sea no hay no hay este así algún cambio que busco no sé yo le veo bien a ella está contenta y contenta

Este si ha mejorado

Así muy bien y ella está muy contenta y nosotros muy satisfechos porque por lo menos pasa ahí entretenida aprendiendo cosas y por último es muy buenos y la atienden de la mejor manera

Sí muy bien ha mejorado bastante en su actitud en todo súper bien adicional qué cambios específicos anotado emocional ya sí está un poco más tranquilo más este presto para cualquier cosa más emocional



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

PPC3: ¿Cómo evalúan y diagnostican el nivel de empoderamiento de los adultos mayores que asisten al centro?

Perdón repítame cómo evalúa y diagnostica el nivel de empoderamiento del empoderamiento a que se refiere a que ellos se sientan capaces que se sientan activos y que se sientan que ellos a pesar de sus años todos ellos pueden realizar muchas actividades léame la pregunta de cómo evalúa y diagnóstica el nivel de empoderamiento de los adultos mayores que asisten a este centro ya muy bien este en primer lugar para para que los adultos mayores ingresen a estos centros se les hace una evaluación este física y también psicológica y tienen un nivel donde se los puede admitir por lo tanto ese es un nivel donde ellos tienen un alto nivel de funcionalidad entonces por lo tanto aquí la mayor parte de los usuarios son funcionales entonces creo que su parte funcional me parece muy buena muy buena aún están muy muy bien ellos tenemos un abuelito de 101 años él está muy bien cognitiva y físicamente y su mayor parte son participativos este físicamente no requieren de mucha ayuda y este tienen buen apetito es pueden razonar y me parece que están bien funcionalmente.

a través de diversos instrumentos le voy a comentar desde el área psicológica sí nosotros utilicemos cuatro instrumentos básicos como es el test de evaluación de Barthel y que mide las actividades básicas de la vida diaria por ejemplo si el usuario puede alimentarse por sí solo sí requiere ayuda para desplazarse para vestirse sí o en los hábitos de higiene también si lo hace solo o necesita o es dependiente del cuidador familiar sí también utilizamos el test de El test de actividades instrumentales de la vida de la vida diaria como son unos eh como es el del auto Brody sí que está establecido en la norma técnica y en el cual igual identificamos los niveles de dependencia o independencia sí utilizamos el mini mental test es decir un examen cognitivo pequeño si una prueba de screening sí a fin de no aburrirlos y a fin de tener ya o poder identificarse existe problemas de deterioro cognitivo sospecha patológica o en niveles extremos demencia cuando esto se identifica se realiza lo que es la derivación a otro especialista como es el neurólogo a fin de que se pueda realizar una tomografía o un electroencefalograma y poder identificar a qué tipo de demencia corresponde así brindamos un mejor servicio también y por supuesto también dentro de la parte psicológica nosotros trabajamos con la familia

las actividades más importantes para que ellos mantengan un rol es primero mantenerlos activos de que tengan un envejecimiento feliz y también practicar mucho lo que es la lectura y la escritura para que su cerebro no se olviden las cosas eh

bueno nosotros de acuerdo a las áreas cada dos meses o dependiendo de cada adulto mayor cada mes tenemos una tabla para poder evaluar es alto medio y bajo entonces dinero ciertos adultos mayores en cuanto a la parte física porque en la casa la mayor parte pasan sedentario y vienen aquí hacen ciertas actividades dicen mira ahora ya puedes mover esto estoy muy bien entonces tenemos una tabla para poder evaluarla

PF5: ¿Qué sugerencias tiene para mejorar los programas y actividades del centro con el fin de aumentar el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores?

beneficios sin ejemplo de él las sugerencias que tiene usted para mejora del centro yo creo que no hay porque yo siento que hay dos Ah ya muy bien no pero sus profesores de ella todo está bien ahí ya me he firmado no muy bien todo muy bien eso sería todo yo le agradezco muchísimo por su tiempo y por apoyarnos para que como estudiantes pues realicemos esos trabajos que luego después son

Bueno yo de lo que he visto tienen casi todo cubierto pues esté más lúdicos que más de enseñarle estos cursos de también este por ejemplo el tema social celebra todo y todo eso influye o sea esta muy bien o sea en un tema que puede mejorar el tema de la alimentación más por el tema de nutrición.

aquí en las sugerencias es cómo quiere usted que el centro este de qué manera quisiera usted que el centro mejore para que así le brinde mejor atención o les puedan brindar con tu vida no lo está cómo le digo está se integra a cualquier persona o la ya con toda nuestra enseñanza que le han dado distancia ya en la en la pregunta que le estaba haciendo qué sugerencia tiene para

ya yo sugeriría que por ejemplo de los talleres que están dando perfecto pero que sí haya una exigencia para que vayan todos porque siempre vamos los mismos Y eso como que también no se ve la colaboración de los demás ya unas 2 horas verdad perdón a los padres de familia se refiere usted verdad sí a los representantes sí ya otra cosa también un horario asequible porque hay que tomar en cuenta que los representantes trabajando entonces no pueden ser en la mañana no puede ser en horas de trabajo 1 trabajando hasta las 5:06 h funciona un horario que te copie ya ni otra cosa



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Variable Dependiente: Desarrollo Integral Adulto Mayor

Bienestar Físico

PAM4: ¿Siente que la permanencia en este centro ha contribuido a su bienestar integral (físico, emocional, social)?

beneficio para nuestros estudios muy amable muchísimas gracias que tenga un excelente tarde Dios la bendiga que pase muchas gracias hasta luego.

Si, físico social y emocional en los tres prácticamente

Yo me siento muy bien no tengo que decir nada.

mejorar los programas de actividades del centro para con el fin de aumentar el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores a la sugerencia que le daría es que sigan adelante ya que todo está muy bien allí.

Sí físico emocional y social.

por ejemplo este podemos hacer actividades de integración en qué se yo un fin de semana vámonos con el abuelito y los hijos viaja a algún lado para poder compartir y que haya esa Unión puede estar toda la familia.

Si tanto físico y emocional

PPC5: ¿Qué tipo de actividades físicas se promueven en el centro para mantener a los adultos mayores activos y cómo se ayuda con las actividades básicas de la vida diaria?

ya en las en la parte física mi compañero Luis minga se encarga de la fisioterapia que es una excelente fisioterapia y también se les hace hacer ejercicios caminatas al aire libre por el sendero se les hace la bailo terapia y qué más me dijo sí esa serie nacidas

Se trabaja lo que son las neuro funciones sí a nivel psicológico que va a la par también con terapia física el compañero de terapia física me le podría brindar mayor información al respecto pero lo que sí tratamos de tener los activos todo el tiempo nuestros usuarios sí trabajamos de la fuerza trabajamos el equilibrio ejercicios que las promuevan hamburguesas la civilidad ese ese esa este funcionamiento sí de su cuerpo desde la cabeza hasta los pies siempre realizamos nosotros actividad física sí también tenemos lo que son ahora salidas recreativas en donde se ejercita todo el cuerpo una caminata larga el contacto directo con la naturaleza y ya eso principalmente

A los abuelitos aquí mantienen el bailo terapia la es fuera de eso la hacen las caminatas tenemos en la arteterapia en el cual trabajan todo lo que es arcilla manejando para su motricidad fina también trabajan en fin el área de fisioterapia que es todo lo que es el movimiento del cuerpo esos son los que mantenemos a diario con los abuelitos

que bueno en cuanto a lo primero a la parte funcional del del adulto mayor y eso se refiere de aquí por ejemplo hacemos lo que a cada a cada adulto mayor tenemos una actividad de acuerdo a él como como responde especialmente se trabaja media hora con cada bonito por ejemplo en cuanto a la movilidad a la funcionalidad hacemos trabajos los que llevan a la el bastoncito ejercicios con el bastón cómo tiene que levantarse o cómo tiene que manejar el bastón porque la mayor parte están en la casa y no utilizan el bastón porque lo pasan sentados entonces creo que el apoyo que aquí damos por ejemplo lo que es la terapia este que la bailo terapia hay ejercicios específicamente para lo que es flexión y extensión de las extremidades también hacemos ha damos masajes de circulación masajes de estrés de esas cosas para que pueda que su cuerpecito o sea la mayor parte de él del adulto mayor tiene sus músculos muy contraídos tantas sus articulaciones sus piecitos y todo hacemos lo posible para que ese adulto mayor pueda estar contentos por ejemplo aquí a veces hoy me haces por favor a mi hoy me hace ayer me hizo muy bien es porque a veces también te juega un papel muy importante en la parte psicológica por ejemplo yo le digo mira hoy traigo una pomada que es buenísimo entonces le me ponga y al siguiente día le pregunto cómo le ha ido perfecto es me pone otra vez y ahora estoy muy bien entonces sí también hay que jugar mucho la parte psicológica con nosotros ya muy bien eh en



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Bienestar Mental y Emocional	PAM1: ¿Cómo se siente usted desde que ingresó a ser parte de este centro?	Bien	Cómo su merced? cómo se siente usted desde que empezó a ser parte de este centro sí señora mía muy bien me siento bien sí señora.	Muy feliz ya porque todas las compañeras son muy buenas todas y especialmente las que nos no sé enseña ya muy bien.	Satisfecho, muy gustoso
	PF3: ¿De qué manera considera que el centro contribuye al adulto/a mayor a enfrentar los retos sociales y emocionales en la actualidad?	Y yo creo que no yo encuentro bien todo lo emocional está bien ella o con la mente este bastante sí está bien ya muy bien	De qué manera ellos este martes ellos los mantienen al que haciendo terapias que les sirven bastante a los adultos para interactuar con el resto de la sociedad con terapias con incentivos con cursos con charlas con eso les ayudan bastante para que ellos también ellos vayan aprendiendo si no lo han sabido o reafirmen los estudios que les están dando entonces con eso se ayudan bastante para que los adultos interactúen tanto en la familia como en la sociedad	Nos contribuye bastante porque ella es más despierta ahora más le gusta participar más está contenta y más que todo tiene todos los ánimos para irse al centro no nunca he dicho que ya no quiero irme ni nada ahí está muy comprometida con el centro quiere me gusta más que todo irte que es lo mejor	de qué manera considero ya yo pienso que o sea considero que el centro está haciendo su trabajo adecuado y que está estoy poniendo las estrategias adecuadas para manejar a los propios mayores gente en lo que es lo emocional y lo físico ya
Bienestar Social	PAM6: ¿Qué tipos de proyectos le gustaría que se incrementen en el centro para mejorar su calidad de vida?	Por ejemplo la natación.	Sembrar de plantas y de eso me gusta mucho ya sí ajá	Salir al aquí al sendero salir más salidas ya gracias así para distraerme.	Eh sería muy importante pues la terapia física más terapia física personas de que entienda mucho de gimnasia es interesantes eso.
	PPC6: ¿Qué propuestas de intervención integral considera necesarias para fortalecer el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores en el futuro?	Eso lo integran ya en ese caso ya serían este políticas a nivel de cómo es del sector por decirle o de la provincia sobre todo es el más es más de un interés familiar este de mucha de mucha preocupación de por parte de la familia de sus seres queridos que desde ahí viene el amor para el adulto mayor y así es que ese no es el caso para esto se dan este tipo de centros que deben ser ampliados en su forma física para mejor atención del adulto mayor como es el caso de nuestros centros y necesitamos este unas salas un poco más amplias porque el número de usuarios este se está extendiendo Y para mejor atención es mejor mayor amplitud de las el local.	yo consideraría que dar continuidad a lo que ya se está trabajando porque hoy me sorprendió y tuvimos un taller de mindfulness sí para reducir el estrés algunas técnicas de respiración que es la base principal para el funcionamiento para la salud mental sí entonces he identificado que nuestros usuarios están estables emocionalmente entonces considero que estamos haciendo un buen trabajo como equipo técnico sí porque no hay ningún usuario que haya presentado tal vez alguna crisis de ansiedad depresión entonces seguir con este pie que le comentaba hace un momento enfocándonos en las cuatro áreas básicas.	Cuando usted me habla de eso me está hablando del centro a grupos donde estamos aquí en este centro lo que tenemos dos necesidades grandes una sería la ampliación de una sala para poder dividir según sus capacidades o los abuelitos porque los que tengan mayor capacidad se queda en una sala con los que tienen menos capacidad en otra sala y poder así darles una mejor calidad de vida y una atención más adecuada licenciada ahorita muchísimas gracias le agradezco mucho por su ayuda.	Qué bueno como casi todos coincidimos esto de que esto se debe ampliar entonces una vez que está por ejemplo hay muchos abuelitos que vienen para acá y más que todo que se dividen en ciertas cosas por ejemplo hay algunas que son muy funcionales y abuelitos que no son funcionales entonces este centro es netamente para los abuelitos que son funcionales que se valgan por sí solos pero hay abuelitos que quieren venir para acá que no son funcionarios y si fuera grande tuviéramos un equipo más disciplinario donde pueda unos trabajar con los abuelitos que no que no están en consumo movilidad lo normal en cambio los otros sí y eso nos hace falta porque Loja necesita tanto porque el crecimiento de esto de la población del adulto mayor cada vez va creciendo.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Anexo XII

Sinopsis de la entrevista. Entrevistados del 009 al 0012 y los Hallazgos

Variable	Dimensión	Subcategorías (Preguntas)	E009	E010	E011	E012	HALLAZGOS
Variable Independiente: Empoderamiento de la vejez	Autonomía Personal	PAM2: ¿Qué habilidades ha desarrollado o las ha fortalecido con las actividades que realiza en este centro?	En ese sentido hemos recordado muchas cosas de lo que cuando ha sido joven muchacha aprendido lo que se realiza en este centro?	Y qué más dice que las habilidades o sea mejor dicho él por ejemplo en realizar algo con sus manitos tanto en como pintura como en siglas en la cintura la pintura si la pintura	Todas las que nos hacen hacer todas las he hecho	Este he mejorado un poco	Mejoras Físicas: Terapias físicas han mejorado la movilidad de los adultos mayores. Habilidades Cognitivas: Actividades como matemáticas, historia, dibujo y escritura han fortalecido las habilidades cognitivas. Estimulación Mental: Actividades que despiertan y mantienen activa la mente
		PF4: ¿Cómo apoyas al adulto/a mayor en su vida diaria para que se sienta empoderado y activo?	No le entendí la pregunta miña ya la pregunta es cómo apoya usted al adulto mayor en su vida diaria para que se sienta empoderado y activo Yo colaboro con el todo el día este yo estoy muy satisfecha porque se ha portado yo apoyo de la manera que este puntual en la buseta que lo vienen a retirar en el trato muy cariñoso muy responsable para que él se sienta mucho mejor compartir con respeto con preocuparnos y él está bien y si ha ayudado bastante	pues yo lo apoyo estando pendiente de sus necesidades físicas y además que decir o se trae el este activo y para que el salga a pasear eh haciéndole preguntas para que esté actualizado eh dándole amor dándole atención para que para que no se sienta solo ya muy bien	lo apoya usted de la manera perdón usted cómo lo apoya como yo apoyo al centro no usted cómo apoya el adulto mayor en su vida diaria para que se sienta empoderado y activo a ver conversando con mi madre conversando después de cada de cada día que se va centro a los alumnos ella me cuenta todo y yo la apoyo diciéndole que es lo mejor que puede haber pasado	o sea los que estamos cerca de ella en ese aspecto prácticamente yo casi no paso con ella yo voy y la visitarla nomas yo vivo lejitos de ella ya esta bien viejita es más ya no como antes pero para qué se siente muy bien para que yo eso la veo entonces para mi es un excelente centro con un personal muy bonito muy bonito	Apoyo en Actividades Diarias: Los familiares ayudan con actividades diarias como caminar, preparar comida, y vestirse. Participación y Utilidad: Se fomenta la participación en tareas del hogar para que los adultos mayores se sientan útiles. Atención Emocional: Se proporciona apoyo emocional y se fomenta la interacción social y familiar.
		PPC4: ¿Qué tipo de capacidades y aptitudes considera que son más importantes para que los adultos mayores mantengan un rol dentro de su entorno social?	Su tipo de capacidades y actitudes considera que son importantes para los adultos mayores que mantengan el rol dentro de ya en sí mismo el adulto mayor tiene que estar consciente de verse por sí solo y eso o sea eso es lo principal	qué actitudes la aptitud de ser serviciales porque muchas de las veces los dejamos los aislamos como le digo por porque ya como quien dice no nos interesa lo que ellos dicen entonces sería indispensable y necesario su uso sus capacidades para poder salir adelante con todos ellos para que su salud no se deteriore			



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Participación Social

PAM3: ¿En qué actividades o programas del centro se siente más involucrado y por qué?	Porque el mismo alcalde me dio la orden de que por escrito siempre depare las condiciones que hay en el centro.	cómo dice en qué actividades de las que realiza aquí en el centro se siente más como que más se incluye vera yo aquí más este lo que más me gusta es decir los masajes que me da que aquí el licenciado	Yo me siento en todas bien.	Ósea me siento bien ni más bien ni más mal	Diversidad de Actividades: Participación en actividades como pintura, bailo terapia, dibujo, baile y canto. Apoyo del Personal: Importancia del apoyo y organización del personal del centro. Satisfacción General: Sentimiento de felicidad y satisfacción con las actividades realizadas.
PF2: ¿Qué capacidades o habilidades ha visto desarrollarse en el adulto mayor desde su participación en el centro?	Todo lo que es manualidades la actividad en las manos también obediencia porque antes no hacía caso para nada pero ahora sí si esta activo.	Pues las habilidades tanto mentales de físicas de las habilidades de en cuestión de movilidad de mover sus manos de caminar o sea totalmente	eh hasta mente lo que le decían primero es decir la actividad ella se encuentra más activa más despierta más contenta eso básicamente	Ósea ya por ejemplo las actividades las quiere hacer estas cositas esas laborcitas que les enseñan allá quiere también hacerlas en su casa ya no está como antes en el que solo durmiendo todito el día pasado entonces este aquí ya hace eso la hace sentir cómoda y va aprendido ciertas cositas que ya no recuerda.	Mejoras en la Motricidad Fina: La participación en actividades de pintura y manualidades ha mejorado la motricidad fina. Capacidades Cognitivas: Actividades que han mejorado la memoria, matemáticas y habilidades cognitivas en general. Agilidad Física y Movilidad: Incremento en la agilidad física y movilidad. Participación y Sociabilidad: Mayor participación en actividades sociales y mejor interacción con otros.
PPC2: ¿Qué propuesta utiliza el centro para fomentar el empoderamiento de los adultos mayores?	Primeramente partiendo desde la salud de ellos con lo que son las visitas de IESS	qué propuesta la propuesta sería dentro de su área dentro de mi área sería el este proponer que los alimentos se sirvan en buen estado los alimentos estén balanceados para que los adultos mayores no decaigan en su salud			Terapia Ocupacional y Artes Plásticas: Programas de terapia ocupacional que incluyen microemprendimientos y artes plásticas. Envejecimiento Activo y Saludable: Promoción de un envejecimiento activo y saludable a través de actividades físicas y cognitivas. Apoyo Psicológico y Emocional: Atención integral que incluye apoyo psicológico y emocional. Evaluación y Personalización: Evaluación continua y personalización de actividades según las necesidades de los adultos mayores.



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Acceso a Recursos

PAM5: ¿De los beneficios que a continuación le menciona usted se ha beneficiado?

terapia física si Terapia Ocupacional también si la terapia cognitiva todas bien de todas maneras siempre hemos comprendido con la doctorcita que es tan amable y todo lo que ella nos enseña hemos hecho entonces atención médica también si ya médica también ella a mí me depara bastante porque como soy jubilada vino el medico porque tengo los ojitos rojos y vinieron a pedir que me ponga un remedio

Terapia física Terapia Ocupacional terapia cognitiva si atención médica si todas ya gracias musical si ya terapias lúdicas si paseos por el sendero claro todas .

Terapia física con todos son todos muy siento bien porque ninguno es malo

Terapia física si atención medica es mejor terapia musical terapias lúdicas hago todo para distraerme un rato paseo por el sendero no

Terapia Física: La mayoría de los adultos mayores han recibido y se han beneficiado significativamente de la terapia física.
Terapia Ocupacional: La terapia ocupacional es ampliamente utilizada y apreciada por los adultos mayores.
Terapia Cognitiva: Muchos participantes han notado mejoras en sus habilidades cognitivas gracias a esta terapia.
Atención Médica: Aunque algunos mencionan la falta de un médico regular, la atención médica disponible ha sido beneficiosa.
Terapia Musical y Terapias Lúdicas: Estas actividades han sido bien recibidas y han contribuido al bienestar emocional de los adultos mayores.
Paseos por el Sendero: Los paseos y actividades al aire libre son muy valorados por su impacto positivo en la salud física y mental.

PPC1: ¿Qué normativa ha contemplado para la creación del centro, tomando en cuenta la misión y visión del centro?

Ya se ha tomado primero en cuenta que este el centro tenga en sí el adecuado eh cuidado con lo que es este el piso y también lo que son este en las paredes que tenga este un pasamanos para si este el adulto que mayor pueda desplazarse.

en la normativa es cuidar de los adultos mayores porque muchas de las veces los dejamos a un lado los dejamos aislados

Normativa del MIESS: El centro sigue las normativas del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIESS) para centros diurnos.
Encuestas de Necesidad: Se realizaron encuestas para determinar la necesidad de atender a los adultos mayores en Loja.
Misión y Visión: La misión del centro es brindar atención integral a los adultos mayores, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.
Atención Integral: El centro proporciona atención personalizada, incluyendo servicios de salud, alimentación, y actividades ocupacionales y recreativas.

Autoestima y Confianza

PF1: ¿Cómo ha observado el empoderamiento del adulto/a mayor desde que comenzó a asistir al Centro "Arupos"? ¿Qué cambios específicos ha notado?

Desde que él comenzó al ingresar al centro a está mejor está mucho mejor pues está más activo más comprensivo más tranquilo inclusive de su manera de ser sí para mí estoy contenta porque está bien ya
Qué cambios específicos ha notado
En el carácter en las actividades en la casa en su sociabilidad que antes no lo era sí a progresado.

pues le he notado en mucho cambio positivo tanto física como emocionalmente ya sí en el campo y en toda su persona y de manera integrada o sea un cambio totalmente positivo en todos los ámbitos

muy bien la veo a mi madre más contenta más feliz y más activa ya y qué cambios específicos han notado los cambios específicos que no están son anímicamente la veo mejor la veo más contenta y físicamente igual la veo más activa

Ósea yo mi mamita pasa sola claro tengo dos hermanos que viven al enfrente de ella pero ella en su casita y otra persona este pero se siente ella le dice mi trabajo se me voy a mi trabajo pues ella se siente a gusto allá desde que habla con todos claro que hay sus pequeños inconvenientes porque ella es una ancianita de 96 años ya no es lo mismo no entonces se siente bien cómoda todo lo que le atienden bien que bien amable que la que la preferida de ellas es la doctorcita Soraya este ajá entonces sí este sentido también se llamó todas han sido bien gentiles y tenía que ir

Mejoras en la Movilidad y Actividad Física: Los adultos mayores han mostrado una notable mejora en su movilidad y actividad física desde que asisten al Centro "Arupos".
Aumento en la Sociabilidad y Participación: Se ha observado un incremento en la sociabilidad y la participación en actividades grupales, lo que ha mejorado su interacción con otros.
Bienestar Emocional: Los adultos mayores se sienten más felices, tranquilos y emocionalmente estables.
Autonomía y Autoestima: Han ganado más confianza en sí mismos y se sienten más autónomos en sus actividades diarias.



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

para qué me estás diciendo que han estado mal entonces este si tiene bastante cómoda ahí mas cuando se le dice que no va se pone triste de que no está sea ella en su trabajo ya se me voy a mi trabajo y se ajá tienes que me podes inteligente bien alegre cómoda todo le encanta irse

PPC3: ¿Cómo evalúan y diagnostican el nivel de empoderamiento de los adultos mayores que asisten al centro?	Primeramente se da una visita previa a este a domicilio de los adultos mayores de ahí se indica el diagnóstico que tiene cada usuario y se llama una reunión y se evalúa este si el adulto mayor está acorde dentro de lo que este centro puede para que él sea así evaluado	yo evaluaría digo porque yo no sé evaluar porque nunca se los ha evaluado en esta área yo los evaluaría de acuerdo al conocimiento porque hay muchos abuelos que si tienen conocimientos en el área que yo trabajo	Normativa del MIESS: La evaluación se basa en la normativa técnica del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIESS), con revisiones semestrales. Métodos Multidisciplinarios: Se utilizan métodos de trabajo social, psicología y terapia ocupacional para evaluar el empoderamiento. Instrumentos de Evaluación: Se emplean diversos instrumentos como el Test de Barthel, el Test de Actividades Instrumentales de la Vida Diaria, el Mini Mental Test y el Test de Depresión Geriátrica de Yesavage. Evaluación Continua: Se realizan valoraciones iniciales, mensuales y semestrales para monitorear el progreso y ajustar las intervenciones. Adaptación a Necesidades Individuales: Las evaluaciones consideran las capacidades físicas y cognitivas de cada adulto mayor, adaptando las actividades según sus necesidades.		
PF5: ¿Qué sugerencias tiene para mejorar los programas y actividades del centro con el fin de aumentar el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores?	Este lo bueno es que normalmente videos de las actividades que tienen y uno sabe qué es lo que están haciendo con el mismo estoy tranquila y satisfecha tal vez en el transcurso el que nos dé una amplitud para que demos unas pequeñas sugerencias a algo que veamos mal no tanto que veamos mal sino que aumente hasta el día de hoy no tengo ninguna sugerencia todo está bien.	Quizá esté más integrados cada usuario que haga independientemente estén más integrados eh radiactivos ya porque eso sí yo veo que todo estuvo aquí pero quizás sea había unos que no pueden levantarse que también o sea le les ayuden en poco más	cuando lo veo yo no podía dar ninguna sugerencia pienso pues a mi criterio muy personal el centro de los grupos está en cada detalle está fijándose en cada detalle para los anuncios esos sería para mí y lógico sugerirles algo que ellos como adelantan es decir ellos ya los tienen preparados.	Ósea ellas tendrían que aprender digo no pues yo no veo que bien hacen de acuerdo a la edad que ellos tienen para hacer ciertas actividades muy bonitas dinámicas entonces claro que también lo que entre la entre el personal hay personitas que todavía le falta conocer así sería bueno que se aprendan así practicas hoy en la ciencia esta bien avanzada y la tecnología también esté un poquito que aprendan como este tratar cómo estás sacar la ancianita de su nuevo lugar de decir mentalmente entonces para que se sienta el tío todavía eso para mí está bien	Ampliación del Espacio: Varias respuestas sugieren la necesidad de ampliar el espacio del centro para que los adultos mayores se sientan más cómodos y puedan desplazarse mejor. Diversificación de Actividades: Se recomienda aumentar la variedad de actividades, incluyendo más salidas, talleres de escultura, y ejercicios físicos específicos. Mejoras en la Alimentación: Algunas respuestas mencionan la necesidad de mejorar la nutrición y la calidad de los alimentos ofrecidos en el centro. Integración y Participación: Se sugiere fomentar una mayor integración y participación de todos los usuarios en las actividades, así como la inclusión de actividades familiares. Capacitación del Personal: Se menciona la necesidad de capacitar al personal en nuevas técnicas y tecnologías para mejorar el trato y la atención a los adultos mayores.



1859

UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Variable Dependiente: Desarrollo Integral Adulto Mayor

Bienestar Físico

PAM4: ¿Siente que la permanencia en este centro ha contribuido a su bienestar integral (físico, emocional, social)?

Muy bien sí ya que siempre pasó contentita porque yo vivo sola.

sí se le han ayudado en los 3 ámbitos sí

Si muy bien para que todos son buenos muy buenos tratarles mejor dicho sí todos son buenos bien buenos

Si

Contribución Integral: La mayoría de los adultos mayores sienten que su permanencia en el Centro "Arupos" ha contribuido significativamente a su bienestar físico, emocional y social.

Mejoras Físicas: Los adultos mayores reportan mejoras en su condición física, incluyendo mayor movilidad y actividad física.

Bienestar Emocional: Se sienten más felices, tranquilos y emocionalmente estables.

Interacción Social: La participación en actividades del centro ha mejorado su sociabilidad y les ha permitido establecer nuevas relaciones.

PPC5: ¿Qué tipo de actividades físicas se promueven en el centro para mantener a los adultos mayores activos y cómo se ayuda con las actividades básicas de la vida diaria?

En sí este el centro de aquí presta el centro que es este de será que ocupas un ocupacional dentro de esas estoy realizando que es lenguaje eh lo que es la lectura matemáticas ejercicios que realmente les hace les ayuda al área del cerebro el área de terapia física

Las actividades que se mantienen en el centro con los adultos es la vela terapia es la pintura y está también lo que yo he visto que es la lo que les dan como decir clases de matemáticas para que su cabecita vaya funcionando y no se deteriore más artes manuales muy todo eso se les vaya muy bien

A muy bien muy bien todo bien

Me siento bien

Apoyo en Actividades Diarias: Se brinda apoyo en actividades básicas de la vida diaria, como el uso del bastón y ejercicios de rehabilitación.

Bienestar Mental y Emocional

PAM1: ¿Cómo se siente usted desde que ingresó a ser parte de este centro?

Si me siento un poco bien ya muy bien me siento a pesar de que estar en otros también que le ha estado en las madres estado en el municipio estuve también en la gobernación él me lo calificaron y me jubilaron

Mira yo estoy recién un mes recién cumplí no estoy mucho tiempo bueno si más o menos espero que me acostumbre porque yo soy la más joven de aquí

A muy bien muy bien todo bien

Me siento bien

Sentimiento de Bienestar: La mayoría de los adultos mayores se sienten muy bien desde que ingresaron al Centro "Arupos".

Felicidad y Satisfacción: Los participantes expresan sentirse felices y satisfechos con las actividades y el ambiente del centro.

Adaptación Positiva: Aunque algunos tuvieron dificultades iniciales, con el tiempo se han adaptado y se sienten cómodos y contentos.

Interacción Social: La interacción con compañeros y el personal del centro ha contribuido positivamente a su bienestar emocional



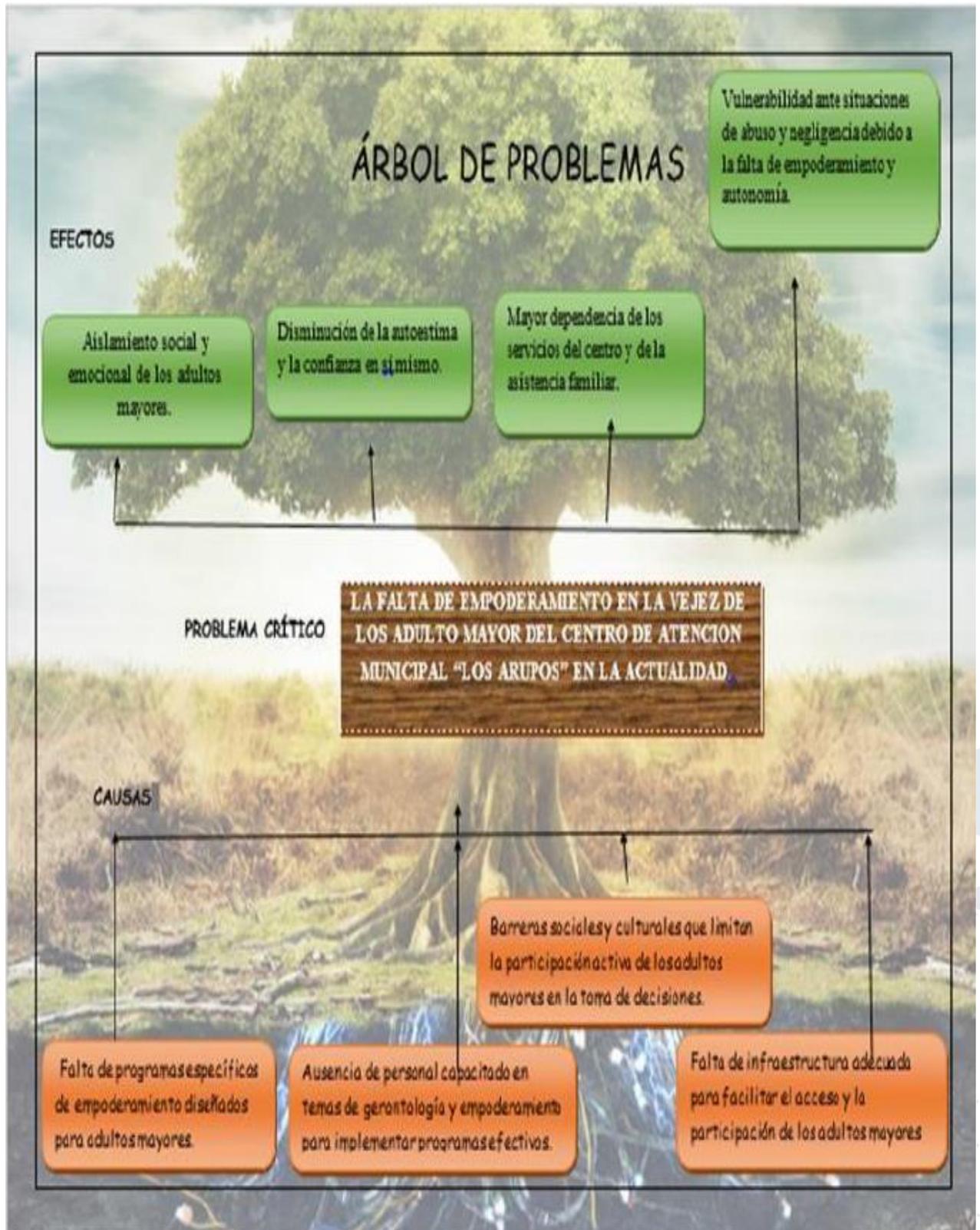
UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

1859

	PF3: ¿De qué manera considera que el centro contribuye al adulto/a mayor a enfrentar los retos sociales y emocionales en la actualidad?	contribuyó inmensamente para mí yo soy la esposa estoy completamente agrada digo por las maneras de tratarlos de considerarlo mi apoyarlos en todas sus necesidades y el trato muy cariñoso muy amable muy comprensivo para ellos porque usted sabe un adulto mayor es un poco necio recio acá está muy bien bendito sea Dios	eh pues al mantenerse en los activos en mental físicamente pueden ser los lo yo a mi papá lo veo mucho más sociable lo veo más integrado con la familia con la sociedad él se siente incluso yo le veo mucho más feliz sí el todo en toda mi tele lo veo lo veo mejorado y integrado a la A la familia que	la manera muy muy eficaz porque gracias al centro los alumnos las personas se mantienen en valga la redundancia muy activa despierta y sobre todo con ese estadio muy bueno el que soy feliz es literalmente	Rayo yo veo desde mi punto de visa que le han hecho que se sienta ella más o que no se sienta como ella se sentía antes desde ya este sábado nada todo se siente como algo le ganaré o le enseñan ciertas actitudes forma de ser y actuar le enseñan también a rezar todo eso la pone muy contenta eso le ayuda bastante el centro para mi desde mi punto de vista es un excelente centro donde enseñan a estos adultos mayores ya nuestros hijos han formado sus familias entonces que no es un centro muy bonito muy bonito y para que en lo que estoy ahí en cierta actividades	Mayor Actividad y Sentido de Vida: Los adultos mayores se sienten más activos y con un sentido renovado de propósito, reduciendo el aburrimiento que experimentaban en casa. Incremento en la Sociabilidad: La oportunidad de estar rodeados de personas de su misma edad ha mejorado su sociabilidad y les ha permitido formar nuevas relaciones. Apoyo Emocional y Social: Las terapias, cursos y charlas han ayudado a los adultos mayores a interactuar mejor con la sociedad y su familia, aumentando su bienestar emocional. Participación Activa y Compromiso: Los adultos mayores muestran un mayor compromiso y disfrute en las actividades del centro, lo que contribuye a su felicidad y bienestar.
Bienestar Social	PAM6: ¿Qué tipos de proyectos le gustaría que se incrementen en el centro para mejorar su calidad de vida?	De lo que siempre me ha gustado la Unión de todos los compañeros porque en verdad habiendo comprensión l pasa muy feliz ya entonces aprende también los lo que la doctrina que siempre nos indica ya muy amable muy bondadosa cita y entonces todo lo que nosotros hemos aprendido de jóvenes	Lo que quisiera es que haya este aquí una persona que nos haga hacer ejercicios porque francamente eso es tan necesario que tan necesario los ejercicios que nos hicieran por lo menos aunque sea unos 20 minutos diarios porque usted sabe que el ejercicio a uno la mantiene.	Me gustaría que haya pollos	Bueno para bien del pueblo mismo se mejore	Agricultura y Jardinería: Algunos adultos mayores desean proyectos relacionados con la agricultura y la jardinería, como sembrar flores y plantas. Artes y Manualidades: Se sugiere incrementar actividades como bordado, tejido y la creación de tapetes y ceniceros. Actividades Físicas: Propuestas para incluir natación y más ejercicios físicos dirigidos. Salidas y Excursiones: Incrementar las salidas al sendero y otras excursiones para mayor distracción y cambio de rutina. Unión y Compañerismo: Fomentar la unión y comprensión entre los compañeros para mejorar la convivencia y el aprendizaje mutuo
	PPC6: ¿Qué propuestas de intervención integral considera necesarias para fortalecer el empoderamiento y bienestar de los adultos mayores en el futuro?	Estás pues primeramente bueno como centro de a grupos del adulto mayor primero sería el fortalecimiento entre más cuidadores más personal para sí misma poder este dar un buen servicio íntegro este para el adulto mayor.	Sería el espacio físico porque el espacio físico es la herramienta fundamental para que los adultos mayores se sientan bien y se sientan cómodos y tranquilos.			Ampliación de Espacios: Se sugiere la ampliación del centro para incluir áreas específicas para personas con diferentes niveles de dependencia. Salas Especializadas: Propuesta para crear salas especializadas para actividades como dibujo y trabajo en arcilla. Apoyo a Cuidadores: Iniciativas para trabajar integralmente con los cuidadores, brindándoles apoyo y formación. Políticas y Ampliación de Centros: Incrementar la cantidad de centros y mejorar la percepción de estos como lugares de desarrollo y no solo de cuidado. Continuidad y Mejora de Programas Existentes: Mantener y mejorar los programas actuales, incluyendo talleres de mindfulness y técnicas de respiración.



**Anexo XIV**

Propuesta

Propuesta de intervención integral para el empoderamiento y desarrollo del adulto mayor**Antecedentes de la propuesta**

El envejecimiento poblacional es un fenómeno global que plantea importantes desafíos para las sociedades contemporáneas. En Ecuador, y particularmente en la ciudad de Loja, se ha evidenciado la necesidad de desarrollar estrategias efectivas para promover el empoderamiento y el desarrollo integral de los adultos mayores. El Centro de Atención Municipal "Arupos" ha venido implementando diversos programas orientados a mejorar la calidad de vida de esta población, sin embargo, aún existen áreas de oportunidad para fortalecer su impacto.

Los resultados de la investigación realizada en el Centro "Arupos" han revelado que, si bien se han logrado avances significativos en términos de bienestar físico y emocional de los adultos mayores, aún persisten desafíos en cuanto a su participación social y empoderamiento pleno. Se ha identificado la necesidad de crear programas más específicos que promuevan la autonomía, la participación activa en la comunidad y el desarrollo de nuevas habilidades entre los usuarios del centro.

Justificación de la propuesta

La presente propuesta de intervención integral se justifica por la imperante necesidad de abordar de manera holística el empoderamiento y desarrollo de los adultos mayores en el contexto local de Loja. El envejecimiento activo, como lo plantea la Organización Mundial de la Salud, no solo implica mantener la salud física, sino también fomentar la participación social, la seguridad y el aprendizaje continuo.

Los hallazgos de la investigación han puesto de manifiesto que los adultos mayores del Centro "Arupos" requieren de intervenciones más personalizadas y diversificadas que atiendan sus necesidades específicas y potencien sus capacidades individuales. Esta propuesta busca dar respuesta a esas necesidades, promoviendo un enfoque multidisciplinario que integre aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales del bienestar en la vejez.

Además, la implementación de esta propuesta contribuirá a cerrar la brecha de conocimiento existente sobre intervenciones efectivas en contextos locales, proporcionando evidencia valiosa para el desarrollo de políticas públicas y programas dirigidos a la población



1859 adulta mayor en Ecuador y América Latina.

Marco institucional

El Centro de Atención Municipal "Arupos" es una institución pública ubicada en la ciudad de Loja, Ecuador, dedicada a brindar atención integral a adultos mayores. Fundado con el objetivo de promover el envejecimiento activo y saludable, el centro opera bajo los lineamientos del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) y cuenta con la capacidad para atender a 24 adultos mayores de 65 años o más.

La misión del Centro "Arupos" es proporcionar servicios de calidad que contribuyan al bienestar físico, mental y social de los adultos mayores, fomentando su autonomía y participación activa en la comunidad. Su visión es convertirse en un referente regional en la atención integral y empoderamiento de la población adulta mayor.

- Entre los servicios que ofrece el centro se incluyen:
- Alimentación balanceada
- Fisioterapia y terapia ocupacional
- Atención médica y de enfermería
- Trabajo social
- Actividades recreativas y culturales
- Transporte a domicilio

El centro cuenta con un equipo multidisciplinario de profesionales comprometidos con el bienestar de los adultos mayores, incluyendo médicos, enfermeras, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales y fisioterapeutas.



1859 **Organigrama estructural**

El organigrama propuesto con la reforma estructural para la institución se muestra en la siguiente figura:

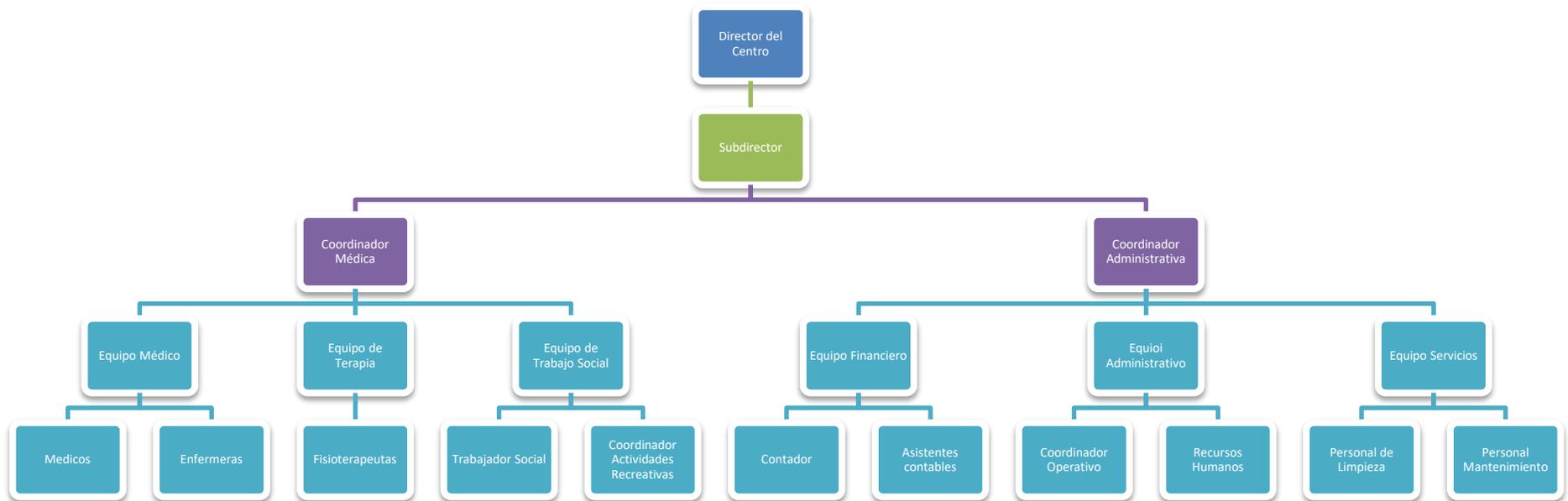


Figura 4
Organigrama estructural Propuesta
Nota: Elaboración propia



Objetivos

Objetivo General:

Proponer una intervención integral dirigida a fortalecer el empoderamiento en la vejez de los adultos mayores atendidos en el Centro de Atención Municipal "Arupos".

Objetivos Específicos:

- Desarrollar programas personalizados de actividad física y estimulación cognitiva adaptados a las necesidades individuales de los adultos mayores.
- Implementar talleres de formación en habilidades digitales y nuevas tecnologías para fomentar la inclusión digital de los adultos mayores.
- Crear espacios de participación comunitaria que permitan a los adultos mayores compartir sus conocimientos y experiencias con otras generaciones.
- Establecer un programa de apoyo psicoemocional que fortalezca la autoestima y resiliencia de los adultos mayores.
- Diseñar e implementar un sistema de evaluación continua que permita medir el impacto de las intervenciones en el empoderamiento y calidad de vida de los usuarios.

Metas

- Lograr que el 80% de los usuarios del Centro "Arupos" participen activamente en al menos dos programas de la intervención integral en un plazo de 6 meses.
- Incrementar en un 30% el nivel de autonomía personal de los adultos mayores, medido a través de escalas estandarizadas, al término de un año de implementación.
- Alcanzar una tasa de satisfacción del 90% entre los usuarios y sus familiares con respecto a los nuevos programas implementados.
- Establecer al menos 3 alianzas estratégicas con organizaciones comunitarias para la realización de actividades intergeneracionales en el primer año.
- Capacitar al 100% del personal del Centro "Arupos" en el enfoque de empoderamiento y desarrollo integral del adulto mayor en un plazo de 3 meses.

Beneficiarios

Beneficiarios directos

- 24 adultos mayores usuarios del Centro de Atención Municipal "Arupos"



- Familiares y cuidadores de los adultos mayores atendidos

Beneficiarios indirectos

- Personal del Centro "Arupos"
- Comunidad de Loja, a través de las actividades intergeneracionales y de voluntariado
- Instituciones públicas y privadas que trabajan con adultos mayores en la región

Plan de acción

Tabla 20

Plan de acción propuesta

Objetivos Específicos	Contenidos	Involucrados	Tiempo	Resultados Esperados
Desarrollar programas personalizados de actividad física y estimulación cognitiva	- Evaluación inicial de capacidades físicas y cognitivas - Diseño de planes individualizados - Implementación de sesiones de ejercicio y estimulación cognitiva	- Fisioterapeutas - Terapeutas ocupacionales - Adultos mayores	6 meses	- Mejora en la capacidad física y cognitiva de los participantes - Aumento de la autonomía personal
Implementar talleres de formación en habilidades digitales	- Introducción a dispositivos móviles y computadoras - Uso de redes sociales y aplicaciones de comunicación - Seguridad en línea	- Instructor de tecnología - Adultos mayores - Voluntarios jóvenes	3 meses	- 70% de los participantes capaces de usar dispositivos digitales de forma básica - Aumento de la comunicación digital con familiares
Crear espacios de participación comunitaria	- Organización de eventos intergeneracionales - Talleres de	- Coordinador de actividades - Adultos mayores	12 meses	- Realización de al menos 6 eventos intergeneracionales - Aumento del sentido



	transmisión de saberes	- Organizaciones comunitarias		de propósito y valoración social de los adultos mayores
	- Programa de voluntariado para adultos mayores			
Establecer un programa de apoyo psicoemocional	- Sesiones individuales de consejería	- Psicólogo social	9 meses	- Mejora en los indicadores de bienestar emocional
	- Grupos de apoyo	- Trabajador social		- Reducción de síntomas de depresión y ansiedad
	- Talleres de manejo del estrés y resiliencia	- Adultos mayores		
Diseñar e implementar un sistema de evaluación continua	- Desarrollo de indicadores de empoderamiento y calidad de vida	- Equipo multidisciplinario	12 meses	- Sistema de evaluación implementado y funcionando
	- Implementación de herramientas de evaluación	- Adultos mayores		- Informes trimestrales de progreso
	- Análisis periódico de resultados	- Familiares		- Ajustes y mejoras continuas en los programas

Nota: Elaboración propia

Esta propuesta de intervención integral busca abordar de manera comprehensiva las necesidades de empoderamiento y desarrollo de los adultos mayores del Centro "Arupos", promoviendo un envejecimiento activo y saludable que mejore significativamente su calidad de vida y participación en la comunidad.