



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Carrera de Trabajo Social

**FUNCIONALIDAD DE LA TERAPIA OCUPACIONAL EN EL ESTILO DE VIDA DE
LOS ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA ZURMI, CANTÓN
NANGARITZA, EN LA ACTUALIDAD**

AUTORA:

Ruby Alexandra Gonza Tinizaray

Trabajo de Integración Curricular,
previo a la obtención del Título de
Licenciada en Trabajo Social

DIRECTOR:

Lic. Giselle Elizabeth Orellana Pardo Mgtr.

Loja – Ecuador

2024

Certificación

Loja, 22 de octubre de 2024.

Lic. Giselle Elizabeth Orellana Pardo Mgtr.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICACION:

Que he revisado y orientado todo proceso de la elaboración del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Funcionalidad de la Terapia Ocupacional en el Estilo de Vida de los Adultos Mayores de la Parroquia Zurmi, Cantón Nangaritza, en la actualidad** previo a la obtención del título de **Licenciada en Trabajo Social**, de autoría de la estudiante **Ruby Alexandra Gonza Tinizaray**, con cédula de identidad número **1950060226**. Una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.



Lic. Giselle Elizabeth Orellana Pardo Mgtr.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Autoría

Yo, Ruby Alexandra Gonza Tinizaray, 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 del mismo. 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:  Firmado electrónicamente por:
RUBY ALEXANDRA
GONZA TINIZARAY

Autora: Ruby Alexandra Gonza

Tinizaray

Cédula de Identidad: 1950060226

Fecha: 25/10/2024

Correo electrónico: ruby.gonza@unl.edu.ec

Teléfono o celular: 0991259450

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, **Ruby Alexandra Gonza Tinizaray**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular titulado: **Funcionalidad de la Terapia Ocupacional en el Estilo de Vida de los Adultos Mayores de la Parroquia Zurmi, Cantón Nangaritza, en la actualidad** 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, 25 de octubre de 2024

(Datos del estudiante)

Firma:



Autor:

Ruby Alexandra Gonza Tinizaray

Cédula:

1950060226

Dirección:

Nangaritza, parroquia Zurmi

Correo electrónico: ruby.gonza@unl.edu.ec

Celular:

0991259750

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director del Trabajo de Integración Curricular: Lic. Giselle Elizabeth Orellana Pardo
Mgtr.

Dedicatoria

Dedico este trabajo principalmente a Dios por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi familia, mi mayor tesoro y fuente de inspiración. A mi esposo, por ser mi compañero de vida, mi roca y mi mayor apoyo. Gracias por creer en mí y por estar siempre a mi lado. A mis hijos, por ser mi motivación y mi razón de ser. Su sonrisa y amor me han dado la fuerza para seguir adelante. A mi padre y madre, por su amor incondicional y guía. Sus enseñanzas y valores me han formado como persona y profesional. A mis hermanas y hermanos, por su apoyo y complicidad. Juntos hemos compartido momentos inolvidables. A mis sobrinas, por su energía y alegría. Su presencia en mi vida es un regalo.

Les agradezco a todos por su paciencia, comprensión y aliento. Este proyecto es un reflejo de su fe en mí y su amor inagotable. Ustedes me han enseñado que con perseverancia y esfuerzo se pueden superar obstáculos y alcanzar metas. Su influencia ha sido fundamental en mi formación profesional y personal.

Este logro no es solo mío, es de todos nosotros. Gracias por ser mi familia.

Con amor y gratitud.

Ruby Alexandra Gonza Tinizaray

Agradecimiento

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Unidad de Educación a Distancia y en Línea, a la carrera de Trabajo Social, a la dirección, al personal administrativo y sobre todo al personal docente por darme la oportunidad de formar parte de esta comunidad y por brindarme su apoyo a lo largo de todo mi proceso formativo, cada uno de sus conocimientos y experiencias compartidas serán aprovechadas no solo en mi vida profesional sino también personal.

Asimismo, considero oportuno agradecer a la Lic. Giselle Elizabeth Orellana Pardo Mgtr. Directora del trabajo de integración curricular, quien a través de sus conocimientos y orientaciones me supo guiar en el desarrollo del presente trabajo. Del mismo modo agradezco a la Lic. Jenny del Cisne Jaramillo Rosado, 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 parroquia Zurmi dirigida por el Sr. Nelson Jiménez 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.

Ruby Alexandra Gonza Tinizaray

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización del Trabajo de Integración Curricular	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Índice de Anexos	xi
Título	1
2. Resumen	2
2.1 Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	5
4.1. Antecedentes	5
4.2. Terapia ocupacional	5
4.2.1. <i>Definición.</i>	5
4.2.2. <i>Objetivo de la Terapia Ocupacional</i>	5
4.2.3. <i>Principios y enfoques de la terapia ocupacional aplicadas a los adultos mayores</i>	6
4.2.4. <i>Papel del terapeuta ocupacional en la promoción de la funcionalidad y el bienestar de los adultos mayores</i>	6
4.3. Adulto Mayor	6
4.3.1. <i>¿Qué es la vejez?</i>	7
4.3.2. <i>Principales cambios funcionales asociados al envejecimiento y su impacto en la calidad de vida.</i>	7
4.3.3. <i>Importancia de la ocupación en el estilo de vida de los adultos mayores</i>	8
4.3.4. <i>Significado de la ocupación y su relación con la identidad, el sentido de pertenencia y calidad de los adultos mayores</i>	8
4.4. Beneficios de la ocupación en el mantenimiento de la funcionalidad física, cognitiva y emocional en la vejez.....	8
4.4.1 <i>Funcionalidad física</i>	8
4.4.2. <i>Funcionalidad cognitiva</i>	9

4.4.3. <i>Funcionalidad emocional</i>	9
4.5. Terapia ocupacional y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores.....	9
4.5.1. <i>Efectividad de la terapia ocupacional en la mejora de la autonomía, la independencia y la calidad de vida de los adultos mayores</i>	10
4.6. Marco legal.....	11
4.6.1. <i>Constitución de la República del Ecuador</i>	11
4.6.2. <i>Ley orgánica de salud</i>	11
4.6.3. <i>Ley orgánica de las personas adultas mayores</i>	11
5. Metodología	12
5.1. Área de estudio.....	12
5.2. Procedimiento	12
5.2.1. <i>Enfoque metodológico</i>	12
5.2.2. <i>Métodos</i>	13
5.2.3. <i>Técnicas e instrumentos</i>	13
5.2.4. <i>Diseño</i>	13
5.2.5. <i>Unidad de estudio</i>	13
5.2.6. <i>Criterios de inclusión</i>	14
5.2.7. <i>Criterios de exclusión</i>	14
5.3. Procesamiento de los datos obtenidos.....	14
6. Resultados	15
6.1. Resultados obtenidos de la encuesta a los profesionales.	15
6.2. Resultados obtenidos de la encuesta a los adultos mayores.....	17
7. Discusión	25
8. Conclusiones	27
9. Recomendaciones	28
10. Bibliografía	29
11. Anexo	35

Índice de tablas

Tabla 1. Efectividad de las actividades de terapia ocupacional.....	15
--	----

Índice de figuras

Figura 1. Parroquia Zurmi. Escenario en el que se realizó la investigación.....	12
Figura 2. Motivar hábitos de vida saludable	16
Figura 3. Promoción de estilos de vida saludable	16
Figura 4. Incrementa el sentido de participación, autoestima y utilidad	17
Figura 5. Rango de edad de los adultos mayores	17
Figura 6. Nivel de interacción social.....	18
Figura 7. Participación en actividades sociales fuera del hogar	19
Figura 8. Apoyo social de amigos y familia para el bienestar emocional	19
Figura 9. Comodidad al expresar emociones y preocupaciones a la familia.....	20
Figura 10. Afectación del estado de ánimo por calidad de relaciones personales	20
Figura 11. Se siente solo o aislado	21
Figura 12. El no mantener contacto con familiares y amigos afecta su estado de emocional	22
Figura 13. Actividades en grupo para mantenerse activo.....	22
Figura 14. Al realizar actividades ocupacionales	23
Figura 15. Actividad ocupacional mejora su estado de ánimo	23

Índice de Anexos

Anexo 1. Encuesta a Profesionales	35
Anexo 2. Encuesta Adultos Mayores	37
Anexo 3. Propuesta de Intervención	40

Título

Funcionalidad de la terapia ocupacional en el estilo de vida de los adultos mayores de la parroquia Zurmi, Cantón Nangaritza, en la actualidad.

2. Resumen

La terapia ocupacional, es una herramienta fundamental para ayudar a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, contribuyendo positivamente a su bienestar físico, emocional y psicológico. El objetivo principal de este trabajo de investigación, fue determinar el impacto de la terapia ocupacional en la mejora de la funcionalidad y calidad de vida de los adultos mayores de la parroquia Zurmi; así mismo, analizar los beneficios de la terapia ocupacional, en los adultos mayores de la parroquia Zurmi; y, por último, promover estilos de vida saludables impulsando la terapia ocupacional en los adultos mayores de la parroquia Zurmi. El enfoque de la investigación fue cualitativo, de tipo exploratorio, con método inductivo. Como técnicas se emplearon 2 encuestas cuyo instrumento fue el cuestionario diseñado en QuestionPro, una encuesta estuvo dirigida a 30 adultos mayores y otra a 5 profesionales de la Red de Apoyo. Dentro de los resultados de la encuesta se obtuvo que la mayoría de los adultos mayores creen que son importantes las relaciones sociales, además expresan emociones y preocupaciones con sus familias y una minoría se siente solo o aislado con frecuencia, asimismo se determina que las actividades de terapia ocupacional son efectivas ya que promueve un estilo de vida saludable y mejora el estado de ánimo de los adultos mayores. En conclusión, la terapia ocupacional tiene efectos positivos, pero también existe la necesidad de promover la participación social de los adultos mayores para mejorar su calidad de vida y participación en la sociedad.

Palabras clave: calidad de vida, emocional, participación social, bienestar

2.1 Abstract

Occupational therapy is a fundamental tool to help improve the quality of life of older adults, contributing positively to their physical, emotional and psychological well-being. The main objective of this research work was to determine the impact of occupational therapy in improving the functionality and quality of life of older adults in the Zurmi parish; also, to analyze the benefits of occupational therapy in older adults in the Zurmi parish; and finally, to promote healthy lifestyles by promoting occupational therapy in older adults in the Zurmi parish. The research approach was qualitative, exploratory, with an inductive method. As techniques, 2 surveys were used, whose instrument was the questionnaire designed in QuestionPro, one survey was directed to 30 older adults and another to 5 professionals of the Support Network. The survey results showed that most older adults believe that social relationships are important, and that they express emotions and concerns with their families, while a minority frequently feels alone or isolated. It was also determined that occupational therapy activities are effective as they promote a healthy lifestyle and improve the mood of older adults. In conclusion, occupational therapy has positive effects, but there is also a need to promote social participation among older adults to improve their quality of life and participation in society.

Keywords: quality of life, emotional, social participation, well-being

3. Introducción

La terapia ocupacional es de gran significado para el adulto mayor ya que se enfoca en la ocupación, y esta se encarga de prevenir, promover y rehabilitación de la salud, se basa en los problemas y necesidades del adulto mayor.

Esta investigación permite conocer la funcionalidad de la terapia ocupacional, la cual desempeña un papel importante en el cuidado y la promoción del bienestar de los adultos mayores. A medida que la población envejece, es fundamental tratar las necesidades específicas de estas personas en cuanto a función y calidad de vida. En el caso de la parroquia Zurmi, ubicada en el Cantón Nangaritza, existe la necesidad de atención a los adultos mayores y de intervenciones que mejoren su estilo de vida.

El envejecimiento se ha convertido en un factor importante en el cuidado de los adultos mayores, promoviendo su participación activa en la sociedad y en su propio cuidado. La terapia ocupacional se alinea perfectamente con este enfoque, ya ayuda a los adultos mayores a mantener o mejorar su independencia.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) “la población adulta mayor aumentará en los años 2015 y 2050, lo que provocará un aumento del 10% a nivel nacional”. También señala que los entornos físicos y sociales pueden afectar a la salud de forma directa o a través de la creación de barreras o incentivos que inciden en las oportunidades, las decisiones y hábitos que se relacionan con la salud.

Por tanto, la presente investigación tuvo como objetivo general: “determinar el impacto de la terapia ocupacional en la mejora de la funcionalidad y calidad de vida de los adultos mayores de la parroquia Zurmi”; y como objetivos específicos; “analizar los beneficios de la terapia ocupacional, en los adultos mayores”; e “identificar los factores sociales y emocionales que afectan el bienestar de los adultos mayores y promover estilos de vida saludables e impulsar la terapia ocupacional”.

Finalmente, este informe procura dar sostén a la investigación, ya que la falta de terapia ocupacional puede contribuir al deterioro físico y mental de los adultos mayores, aumentando el riesgo de caídas, depresión, aislamiento social y disminución de la salud general

4. Marco teórico

4.1. Antecedentes

La Terapia Ocupacional tiene como misión mejorar y facilitar el funcionamiento de las personas en sus actividades diarias interviniendo con personas geriátricas con o sin enfermedad, discapacidad o sensibilidades sociales en diferentes situaciones (Lasteña, 2022).

La Terapia Ocupacional surge a partir de la Primera Guerra Mundial, debido a la impotencia y frustración originada por la minusvalía, así cada objetivo, cada pequeño logro conseguido tenía una enorme dimensión. De esta manera la Terapia Ocupacional está experimentando importantes cambios que le está permitiendo desarrollarse como una profesión (Moruno & Talavera, 2007).

Rodríguez (2023) en su estudio señala la importancia de la Terapia Ocupacional en el ámbito geriátrico mediante la intervención el terapeuta trabaja para que se promueva la optimización del mantenimiento de las funciones físicas, cognitivas y sociales con el fin de mejorar la autonomía e independencia con lo cual la persona adulta mayor podrá realizar adecuadamente las actividades de la vida diaria. (pág. 11)

Por otra parte, Artemán & Vizcay (2021) en su estudio sobre la terapia ocupacional y el impacto en la intervención de adultos mayores encontraron que la intervención oportuna, científica y planificada ayuda a la conservación de las habilidades motoras gruesas y finas para la autonomía de las actividades diarias de los ancianos (pág. 9).

4.2. Terapia ocupacional

4.2.1. Definición.

Es una disciplina que tiene como propósito promover la salud y el bienestar por medio de la ocupación que es una herramienta que promueve el desarrollo, el mantenimiento y la recuperación de las capacidades, destrezas o aptitudes de la persona, debido a que previene enfermedades y discapacidades esto favorece a la participación en la sociedad y mejora el bienestar (González, 2009).

Asimismo, la OMS (2012) la define como “conjunto de técnicas, métodos y acciones, que, mediante actividades con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, beneficia la restauración de función, suple déficits y su significación para conseguir mayor independencia y reinserción del individuo: laboral, mental, físico y social”.

En este sentido la terapia ocupacional beneficia al adulto mayor ya que le ayuda a tener una mejor calidad de vida no solo en lo físico sino también en lo psicológico.

4.2.2. Objetivo de la Terapia Ocupacional.

La terapia ocupacional tiene como objetivo principal brindar capacitación a las

personas para participar en quehaceres de la vida cotidiana a través de la rehabilitación de los individuos para realizar aquellas tareas que optimizarán su capacidad reforzando su participación (Jiménez, 2018).

4.2.3. Principios y enfoques de la terapia ocupacional aplicadas a los adultos mayores.

Según Román (2023) la terapia ocupacional es muy importante para los adultos mayores ya que:

- Mejora su salud física y movilidad
- Aumenta su confianza y autoestima
- Promueve su participación e inclusión social
- Beneficia a la estimulación cognitiva y sensorial
- Previene otras condiciones de salud
- Proporciona sostén emocional y social.

Además, las actividades y abordajes tienen enfoques para cada aspecto que son:

- El enfoque preventivo: Este tipo de enfoque promueve el estado de salud y así mismo busca prevenir el deterioro funcional.
- El enfoque adaptador: Consiste en usar estrategias para modificar, ajustar o adecuar el entorno en función de las dificultades que se vayan presentando en el individuo y de esta manera continuar con una vida en condiciones óptimas.
- El enfoque recuperador: Consiste en usar técnicas de rehabilitación para ayudar a recuperar la máxima función (Román, 2023).

4.2.4. Papel del terapeuta ocupacional en la promoción de la funcionalidad y el bienestar de los adultos mayores.

Los terapeutas ocupacionales son componentes de los equipos transdisciplinarios socio sanitarios tienen relación directa con personas de diferentes discapacidades, dependencia o limitaciones funcionales o sociales, por lo tanto, la aplicación de los métodos de terapia ocupacional, obtiene un impacto directo sobre la salud, la autonomía personal y la calidad de vida de las personas. Además, los terapeutas ocupacionales deben desempeñar tres etapas en su formación: una fase médica (relacionada con las ciencias médicas básicas), el estudio de las actividades terapéuticas para los tratamientos de rehabilitación y la práctica clínica (Sánchez, 2022).

4.3. Adulto Mayor

En el Ecuador “una persona adulta mayor se establece como aquella que tiene 65 años o más”, según el Consejo de Igualdad Intergeneracional (2023). Igualmente, el estado

ecuatoriano reconoce a las personas adultas mayores como titulares de derechos y ha implementado políticas públicas para su inclusión y participación social considerándolas como actores del desarrollo social. Se han determinado instrumentos jurídicos como la Ley Orgánica de la Personas Adultas Mayores, para regular y garantizar la plena vigencia, difusión y ejercicio de los derechos concretos de este grupo de población (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2023).

4.3.1. ¿Qué es la vejez?

La vejez, es un concepto complejo que puede concebirse de diferentes maneras. Según varios autores, la vejez se entiende como un objeto epistemológico polisémico con interacciones diversas y a veces contradictorias. Puede ser vista como un estado vital, un proceso o una construcción social. Desde un punto de vista biológico, la vejez se refiere a la última etapa de la vida, en la que las señales del envejecimiento se hacen más evidentes. Según la teoría del desarrollo de Erikson, la vejez se inicia alrededor de los 65 años y conlleva una crisis esencial de integridad frente a la desesperación (Alvarado & Salazar, 2014). Además, es una etapa que abarca aspectos biológicos, psicológicos y sociales, cuyo significado puede variar según el contexto y las creencias de cada individuo y sociedad.

4.3.2. Principales cambios funcionales asociados al envejecimiento y su impacto en la calidad de vida.

La vejez, pasa por una serie de cambios que pueden tener un gran impacto en la calidad de vida de los adultos mayores. Estos cambios pueden afectar diferentes aspectos de la vida diaria y la capacidad para realizar actividades de manera independiente. A continuación, se presentan algunos de los principales cambios funcionales relacionados con envejecimiento: (Landinez et al., 2012).

- **Disminución de la capacidad física y motora**

La fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación se deterioran con el tiempo, lo que puede llevar a dificultades para realizar actividades de la vida diaria (AVD) y actividades de la vida cotidiana (AVC) (Echeverría et al., 2022).

- **Deterioro cognitivo**

La memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas, se pueden reducir con el envejecimiento, lo que puede afectar la realización de tareas complejas y la independencia (Stefanacci, 2022).

- **Dependencia física y psicológica**

Con el tiempo, algunas personas se pueden ver obligadas a requerir asistencia o ayuda para realizar diferentes actividades, lo que puede afectar su independencia y su calidad de vida

(Echeverría et al., 2022).

- **Aumento de enfermedades crónicas.**

Las personas mayores, son más propensas a presentar enfermedades crónicas, las más comunes tenemos: la diabetes, artritis y enfermedades cardíacas, lo que afecta su bienestar general (Stefanacci, 2022).

4.3.3. Importancia de la ocupación en el estilo de vida de los adultos mayores.

La ocupación, promueve la salud y el bienestar, proporcionando un estilo de vida saludable, que ayuda a prevenir enfermedades, además evita el desgaste, promueve adquisición, mantenimiento y mejora el estado físico, psicológico y social (Aguilar et al., 2016). Por otra parte, la ocupación favorece y motiva la participación e integración social, a través de la adquisición, sostenimiento, mejora o recuperación del ejercicio de actividades estrechamente relacionadas al mantenimiento y cuidado autónomo, la educación, la productividad, el ocio y el juego (Aguilar et al., 2016).

4.3.4. Significado de la ocupación y su relación con la identidad, el sentido de pertenencia y calidad de los adultos mayores.

Aguilar et al., (2016) señalan que, la ocupación compone un medio para el desarrollo, mantenimiento y recuperación de funciones psicológicas y corporales, en la medida en que estas funciones están mezcladas, en las ocupaciones que un sujeto efectúa.

Por tanto, la ocupación puede llegar a ser utilizada con fines terapéuticos debido a que: coopera en el desarrollo corporal, psicológico y social, las emociones y los vínculos afectivos.

4.4. Beneficios de la ocupación en el mantenimiento de la funcionalidad física, cognitiva y emocional en la vejez.

La ocupación, tiende a mejorar el estado físico y mental de las personas adultas mayores, ya que es una actividad, que sirve de entrenamiento de la persona y contribuye al desarrollo y mantenimiento físico, psicológico, afectivas y sociales.

En este sentido la ocupación se puede utilizar terapéuticamente para reducir el deterioro, recuperar o conservar las capacidades, destrezas y experiencias que se han visto afectadas (Aguilar et al., 2016). La ocupación es importante para el mantenimiento de la funcionalidad física, cognitiva y emocional en la vejez.

De acuerdo con Berrueta et al., (2009) algunos beneficios de la ocupación en cada área son:

4.4.1 Funcionalidad física.

- Promueve la movilidad y la actividad física, ayudando a mantener la fuerza muscular, flexibilidad y el equilibrio.
- Contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, como enfermedades

cardiovasculares, diabetes y osteoporosis.

- Ayuda a mantener un peso saludable y controlar el riesgo de obesidad.
- Mejora la coordinación motora y la destreza manual, lo que facilita la realización de actividades de la vida diaria (Berrueta et al., 2009).

4.4.2. Funcionalidad cognitiva.

- Estimula el cerebro y promueve la plasticidad cerebral, ayudando a mantener la agudeza mental y la función cognitiva.
- Fomenta la concentración, la atención y la memoria.
- Promueve el aprendizaje continuo y la adquisición de nuevas habilidades, que consigue ayudar a prevenir, el deterioro cognitivo relacionado con la edad.
- Proporciona oportunidades, para el ejercicio mental a través de actividades como rompecabezas, juegos de mesa, lectura y escritura (Berrueta et al., 2009).

4.4.3. Funcionalidad emocional.

- Proporciona un sentido de propósito y significado en la vida, lo que contribuye a una mayor satisfacción y bienestar emocional.
- Ayuda a conservar una mentalidad positiva y prevenir la depresión y la ansiedad.
- Promueve la socialización y la participación en actividades en grupo, lo que promueve el apoyo social y la conexión con los demás.
- Proporciona una vía para expresar emociones y canalizar el estrés (Berrueta et al., 2009).

4.5. Terapia ocupacional y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores.

La terapia ocupacional, ayuda a mantener las capacidades y habilidades del adulto mayor para remediar el deterioro progresivo y rápido de su salud intelectual y física, exige lograr que, estas personas de edad avanzada permanezcan activas con el mayor grado posible de autonomía e independencia, para lo cual es necesario reconocer los papeles que el adulto mayor jugaba y juega dentro de la familia, fuera de pasar por alto la disminución de capacidades producto de su edad. La ocupación, adecuada favorece una mejor calidad de vida en las personas mayores (Aguilar et al., 2016).

Además, ayuda a los adultos mayores a mantener o recuperar su capacidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria por sí mismos. Esto incluye tareas como vestirse, bañarse, preparar alimentos y manejar las tareas del hogar. Al mejorar estas habilidades, se promueve la independencia y se reduce la necesidad de asistencia de terceros (Segovia & Torres, 2011)

Asimismo, trabaja en la mejora de la movilidad y la seguridad en el hogar. Esto puede incluir ejercicios para fortalecer los músculos, mejorar el equilibrio y la coordinación, y

prevenir caídas. También se pueden hacer recomendaciones sobre adaptaciones del entorno, la instalación de barras de apoyo o la eliminación de obstáculos, para garantizar un entorno seguro y accesible.

Igualmente, emplea técnicas y actividades específicas para estimular y conservar la función cognitiva en los adultos mayores. Esto incluye ejercicios de memoria, resolución de problemas, atención y concentración, así como el uso de herramientas y estrategias para compensar los déficits cognitivos. Mantener una función cognitiva saludable, concede a los adultos mayores participar activamente en la vida diaria y mantener su independencia.

En el adulto mayor la ocupación es muy importante ya que sirve como garantía para conservar un buen estado de salud, ayudando a evitar el rápido deterioro físico y psíquico (Carreño et al., 2016).

4.5.1. Efectividad de la terapia ocupacional en la mejora de la autonomía, la independencia y la calidad de vida de los adultos mayores.

La terapia ocupacional ha indicado ser objetiva al mejorar la autonomía para realizar las actividades de la vida diaria, esto permite a los adultos mayores realizar estas acciones de manera más independiente, es decir por sí solos, y de este modo reducir su dependencia de la asistencia de otras personas (Sánchez, 2022).

Algunos beneficios de la terapia ocupacional incluyen:

- **Promover la salud y el bienestar:** Para evitar la falta de actividad o funciones que pueden generar en el adulto mayor sentimientos de inutilidad abordando déficit motores cognitivos o sensoriales (Bowen, 2018).
- **Mejora la autonomía:** La terapia ocupacional juega un papel fundamental en el adulto mayor como proceso de intervención ayudando al entrenamiento de habilidades de su diario vivir de esta manera brinda una mejor calidad de vida (Aguirre, 2022).
- **Incrementa el sentido de participación, autoestima y utilidad:** La terapia ocupacional brinda apoyo emocional al adulto mayor mejorando su calidad de vida (Alvarado et al., 2019).
- **Experiencia de una vejez más activa y satisfactoria:** La terapia ocupacional favorece al adulto mayor a continuar ejerciendo su rol activo y participativo en el aspecto social, espiritual y cultural (Feal, 2013).
- **Monitoreo del entorno y estado de salud:** La terapia ocupacional en adultos mayores monitorea su bienestar y estado de salud a través de la promoción de la mejora y mantenimiento de los componentes del desempeño ocupacional (Jiménez, 2023).

Asimismo, la terapia ocupacional desempeña un papel trascendental en el mantenimiento de la funcionalidad física, cognitiva y emocional de los adultos mayores, causando su autonomía, bienestar y calidad de vida.

4.6. Marco legal

4.6.1. Constitución de la República del Ecuador.

El Art. 30 de la Constitución de la República del Ecuador, expresa que “El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas” (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

4.6.2. Ley orgánica de salud.

En la ley orgánica de salud, en el Art. 13.- hace énfasis que “Los planes y programas de salud para los grupos vulnerables señalados en la Constitución Política de la República, incorporarán el desarrollo de la autoestima, promoverán el cumplimiento de sus derechos y se basarán en el reconocimiento de sus necesidades particulares por parte de los integrantes del Sistema Nacional de Salud y la sociedad en general” (EL CONGRESO NACIONAL, 2015).

4.6.3. Ley orgánica de las personas adultas mayores.

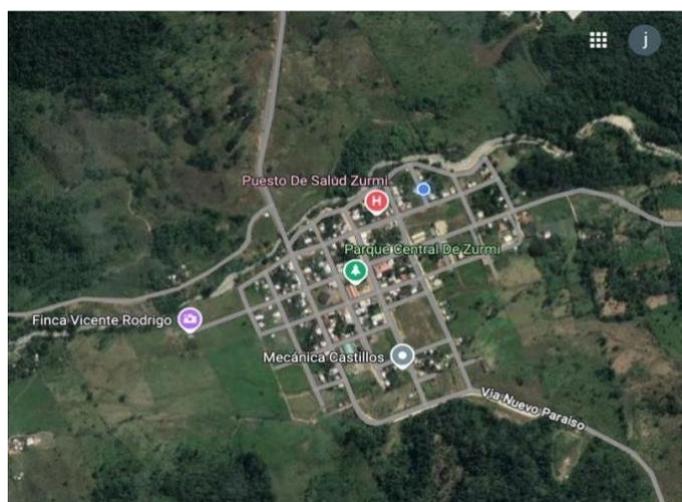
En la ley orgánica de las personas adultas mayores, en el Art. 16.- hace énfasis en el “Derecho a la vida digna”. “Garantizar la protección integral que el Estado, sociedad y la familia deben dotar a las personas adultas mayores, con el propósito de lograr el efectivo goce de sus derechos, deberes y responsabilidades”; “tendrán derecho de acceder a los recursos y oportunidades laborales, económicas, políticas, educativas, culturales, espirituales y recreativas, así como al perfeccionamiento de habilidades, competencias y potencialidades, para alcanzar su desarrollo personal y comunitario que le permitan fomentar su autonomía personal” (Consejo de Igualdad Intergeneracional, 2023).

5. Metodología

5.1. Área de estudio

El grupo de Adultos Mayores de la Parroquia Zurmi, está ubicado en el Cantón Nangaritza, al sur de la provincia de Zamora Chinchipe Ecuador, con una extensión de territorio de 90.509,598 has. La mayor parte de su población se encuentra en la cabecera parroquial, con su identidad y cultura bien arraigada, y se expresa mediante manifestaciones culturales como las costumbres cotidianas de las diferentes etnias, et. Además, está conformada por 1915 personas, de ellas 85 corresponden a personas adultas mayores.

Figura 1. Parroquia Zurmi. Escenario en el que se realizó la investigación



5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque metodológico

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal “determinar el impacto de la terapia ocupacional en la mejora de la funcionalidad y calidad de vida de los adultos mayores de la parroquia Zurmi”. Por ello se considera importante establecer y analizar los beneficios de la terapia ocupacional. Esta investigación tiene un enfoque de tipo cualitativo, que “procura comprender el complejo mundo de la experiencia vivida, desde el punto de vista de las personas que lo viven” (Hernández Sampieri et al., 2010, p.9).

Además, es no intrusivo, holístico, inductivo, explicativo y el investigador está en contacto con el grupo investigado ya que, mediante el estudio de los individuos, es posible comprender los hechos que ocurren en el mundo real.

También, permite recopilar información mediante diferentes instrumentos, como entrevistas semiestructuradas, guías de observación, testimonios, relatos de vida, etc. Según Villalobos (2019), “puede utilizarse para recabar información sobre las perspectivas de las personas, dificultades y la vida cotidiana, dando sentido a la existencia de los participantes”.

5.2.2. Métodos

Esta investigación se enmarca en el método inductivo que permite a partir de observaciones o hechos particulares llegar a conclusiones generales o teóricas. Además, es un método de razonamiento flexible y probabilístico que según Bacon (2022) señala al “razonamiento inductivo como aquel que obtiene los axiomas del razonamiento a partir de los sentidos y hechos particulares”.

5.2.3. Técnicas e instrumentos

Encuesta: es una técnica de recolección de datos a través de la interrogación de los sujetos cuyo fin es conseguir medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación. Además, “permite recopilar información a través de preguntas dirigidas a un grupo de personas seleccionadas para obtener datos sobre un tema específico” (Fachelli, 2016).

En el presente estudio se elaboraron dos encuestas, una dirigida a los adultos mayores con 10 preguntas y la segunda para 5 profesionales de la Red de Apoyo.

Cuestionario: es un instrumento de preguntas abiertas y cerradas, proporcionado un marco flexible que permita abordar temas específicos mientras fomenta la participación y ayuda a la generación de ideas. Según Fachelli (2016) “el cuestionario sirve para obtener la información oportuna mediante la elaboración de un texto donde se debe plasmar un discurso lo más claro y adecuado posible en términos de preguntas”.

El cuestionario utilizado en esta investigación constó de 10 preguntas con escala de Likert, cada una con 5 opciones de respuesta donde la primera es el valor más bajo y la última es el nivel más alto.

5.2.4. Diseño

El diseño de la investigación fue no experimental, debido a que la recolección de información se realizó en un momento específico para determinar el impacto de la terapia ocupacional en los adultos mayores. Arispe et al., (2020) mencionan que “en este tipo de diseño no se manipulan las variables los fenómenos se observan de manera natural para posteriormente analizarlos” (pág. 69).

5.2.5. Unidad de estudio

5.2.5.1. Población

La población es un conjunto infinito o finito de personas o elementos con características iguales o comunes entre sí. En una investigación la población es el conjunto de individuos o elementos de los cuales se desea obtener información o conocimiento. Además, tienen características específicas de las que se quiere deducir o generalizar.

5.2.5.2. Muestra

Por otra parte, al ser una investigación con una propuesta de intervención, y que su proceso incluye procedimientos casi de manera individual para cumplir con los objetivos propuestos, se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, mediante el cual se obtuvo una muestra de 30 adultos mayores, que se encuentran dentro del rango de edad de aplicación de la encuesta.

5.2.6. Criterios de inclusión

- Personas adultas mayores que tengan de 65 años en adelante.
- Que hayan firmado el consentimiento para la aplicación de instrumentos

5.2.7. Criterios de exclusión

- Personas adultas mayores que no desearon participar en el proceso de investigación.
- Adultos mayores que presentaron dificultades de audición, visión.

5.3. Procesamiento de los datos obtenidos

El análisis e interpretación de datos en esta investigación permite revisar y analizar los datos obtenidos a través de la encuesta física y en línea aplicada. Para ello, el cuestionario fue diseñado en la plataforma QuestionPro, que permite crear encuestas y recolectar datos.

Además, se empleó la escala de Likert, un método que evalúa comportamientos, creencias, valores e ideales de una persona o una población mediante categorías cerradas. En la encuesta se presentaron declaraciones y se pidió a los participantes que indicarán su nivel de acuerdo o en desacuerdo.

También, para tabular y analizar los datos, se utilizó Microsoft Excel, mediante tablas de frecuencia y gráficos que facilitaron el registro y análisis de los resultados.

6. Resultados

Una vez obtenidos los datos mediante la encuesta física y online, se realizó un análisis profundo sobre las dos variables de estudio.

Mediante la triangulación de información que forma parte del método cualitativo, se sintetizaron los datos y la información recopilada de los diferentes estudios lo que constituyó una base para el desarrollo de la temática.

Los resultados se presentan en tablas con frecuencias y porcentajes, así mismo figuras que se visualizan a continuación:

6.1. Resultados obtenidos de la encuesta a los profesionales.

La encuesta se aplicó a 5 profesionales de la red de apoyo, en la parroquia Zurmi, el 24 de junio de 2024. Se empleó un cuestionario de 5 preguntas con escala de Likert y se aplicó de forma virtual mediante la herramienta digital QuestionPro.

Tabla 1. Efectividad de las actividades de terapia ocupacional

Respuesta	Fr.	%
Nada efectiva	0	0%
Ligeramente efectiva	0	0%
Moderadamente efectiva	0	0%
Muy efectiva	4	80%
Extremadamente efectiva	1	20%
Total	5	100%

En cuanto a la efectividad de las actividades de terapia ocupacional, la mayoría de profesionales encuestados indicaron que las actividades de terapia ocupacional son efectivas para fomentar el bienestar emocional en los adultos mayores, tal como se observa en la tabla 1. Estos resultados indican el gran valor de la influencia positiva de estas actividades en las personas mayores. Esto concuerda con Jiménez (2023), quien señala que la mayor ocupación en la persona adulta es fundamental ya que genera la sensación del tiempo ocupado mejorando su estado emocional al sentirse útiles, además se percibe como una garantía para conservar el nivel de salud, jugando un papel importante en la evitación de un rápido e irreversible deterioro físico y psíquico.

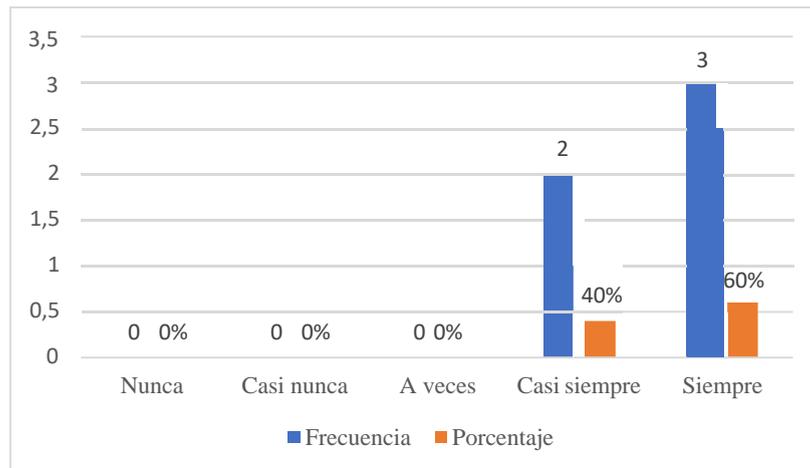


Figura 2. *Motivar hábitos de vida saludable*

Todos los profesionales que fueron encuestados señalaron que utilizan estrategias de motivación para promover hábitos de vida saludable, la mayoría lo hace siempre mientras que otros aplican con cierta frecuencia. De esta manera, es importante seguir motivando a los adultos mayores a adquirir hábitos saludables con medidas a largo plazo. Según Limón & Ortega (2011) “la adopción de estilos de vida saludable es importante en todas las etapas de vida, ya que así se puede evitar la aparición de enfermedades, además ayudan a retrasar el envejecimiento y prolongar la independencia de estas personas”. (pág. 232)

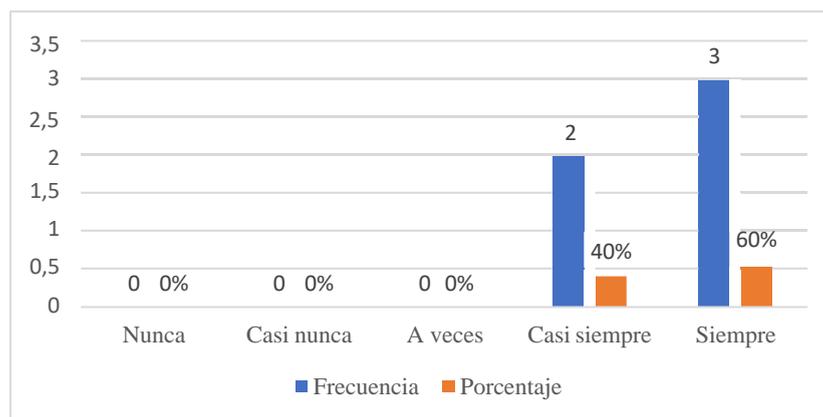


Figura 3. *Promoción de estilos de vida saludable*

Todos los encuestados indican que la terapia ocupacional ayuda a la promoción de estilos de vida saludable. Por tanto, la terapia ocupacional tiene un rol importante para esta promover y mejorar la calidad de vida. De acuerdo con Guerrero (2023), la terapia ocupacional juega un papel de alto valor en promover estilos de vida saludables y mejorar la calidad de vida de las personas, enfocándose en la participación de actividades significativas y funcionales, lo que incluye hábitos y prácticas que aporten al bienestar general. Para esto el terapeuta debe abordar las necesidades físicas, cognitivas y sociales de las personas adultas mayores.

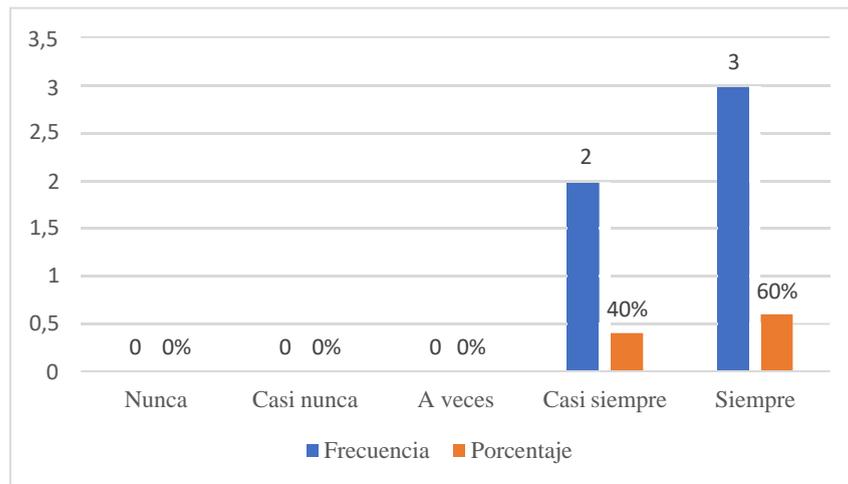


Figura 4. Incrementa el sentido de participación, autoestima y utilidad

En su mayoría creen que la terapia ocupacional incrementa el sentido de participación, autoestima y utilidad de los adultos mayores. Esto indica que puede ayudar a los adultos mayores a mejorar su bienestar no solo físico sino también psicológico y emocional. En este sentido, según Aravena (2017) “las intervenciones de terapia ocupacional en adultos mayores tienen como finalidad mantener o incrementar la funcionalidad y participación en actividades de la vida diaria mejorando su salud, bienestar y calidad de vida” (pág. 106). De la misma manera puede proporcionar empoderamiento a los adultos mayores, dándoles la capacidad de desarrollar sentimientos de competencia y autoconfianza y de mejorar su autoestima (De Souza et al., 2012).

6.2. Resultados obtenidos de la encuesta a los adultos mayores.

La encuesta se aplicó a una muestra de 30 adultos mayores de la parroquia Zurmi, el 26 de junio de 2024. Empleando un cuestionario físico de 10 preguntas con escala de Likert, el cual fue aplicado en el domicilio del encuestado.

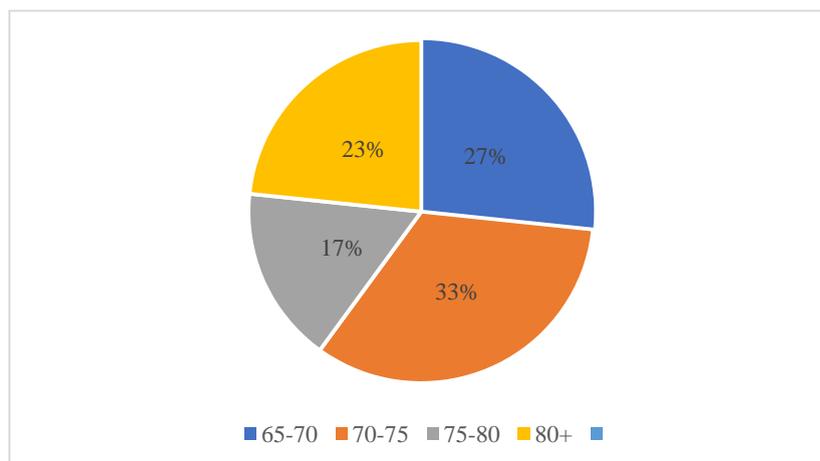


Figura 5. Rango de edad de los adultos mayores

Un grupo mayoritario de adultos mayores indican que están entre los 70 a 75 años de

edad; seguido de otro porcentaje menor que pertenece al rango de 65 a 70 años; de la misma manera en un porcentaje más bajo se ubican los adultos mayores que señalan tener más de 80 años de edad; finalmente una minoría se encuentran en el rango de 75 a 80 años. Así como lo menciona la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores (2019), en el artículo 5, establece que “se considera persona adulta mayor a aquella que ha cumplido los 65 años de edad”

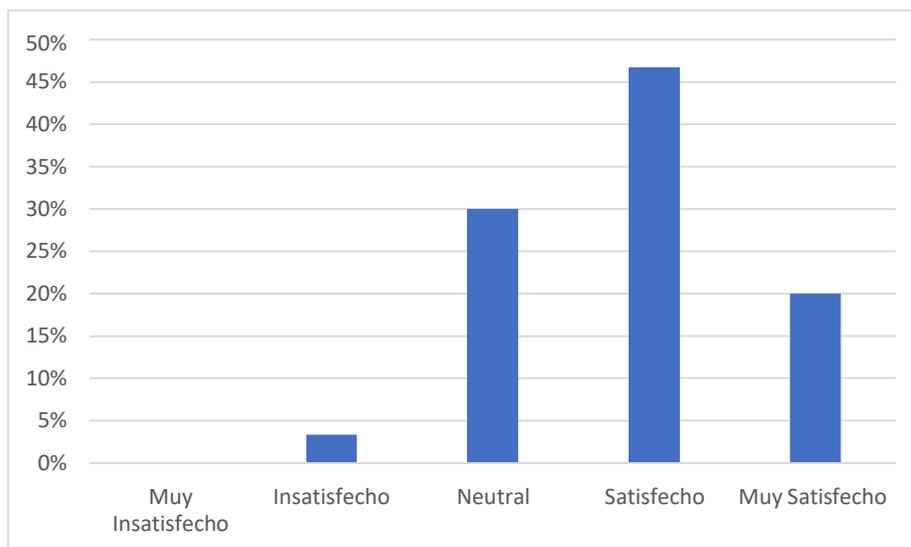


Figura 6. Nivel de interacción social

La mayoría de personas encuestadas se sienten satisfechos con su nivel de interacción social, lo que da a entender que poseen una buena relación con las demás personas. Sin embargo, en un porcentaje menor pero significativo se siente neutral e insatisfecho, esto puede ser debido a que no tienen mucho contacto con los demás. Por eso es fundamental fomentar la interacción social en los adultos mayores para mejorar su bienestar emocional y psicológico con la implementación de grupos de apoyo o actividades ocupacionales. Tal como lo señala Rondón et al., (2018), “la interacción social tiene una influencia positiva en mejorar el estado de salud porque les permiten sentirse bien y añadir vida a los años, mejorando la calidad de vida ya que las relaciones sociales son fundamentales para el bienestar social como un estímulo que satisface necesidades (pág. 272).

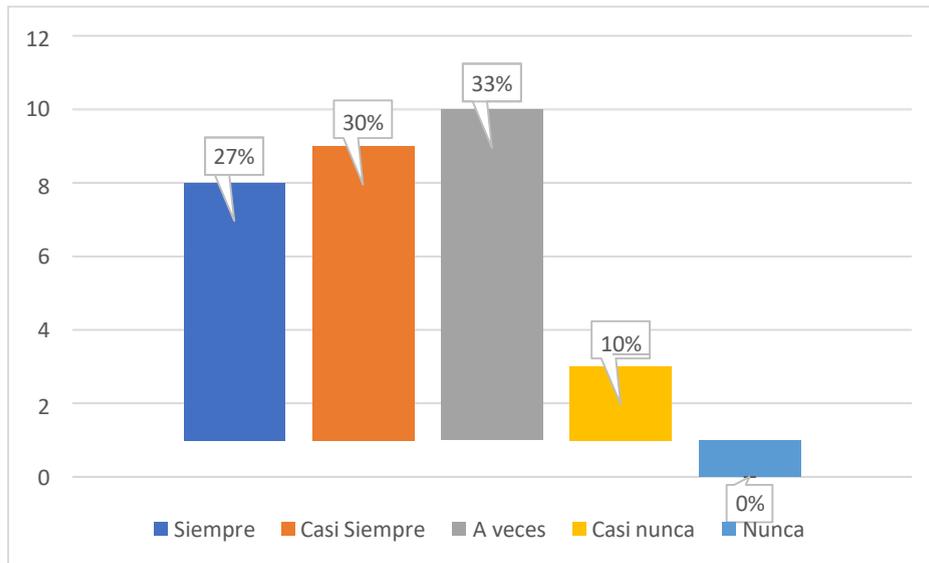


Figura 7. Participación en actividades sociales fuera del hogar

Los encuestados en su mayoría mencionan que participan en actividades sociales fuera del hogar, unos con mayor frecuencia que otros, sin embargo, una minoría casi nunca realiza esas actividades, y pueden estar en riesgo o aislamiento. De acuerdo con Sepúlveda et al., (2020) “la participación social es un estímulo que mantiene al adulto mayor relacionado con el medio y la comunidad, al participar en reuniones está conectado con el tiempo y el espacio además de interactuar con otros adultos mayores que ayuda a su estado emocional”.

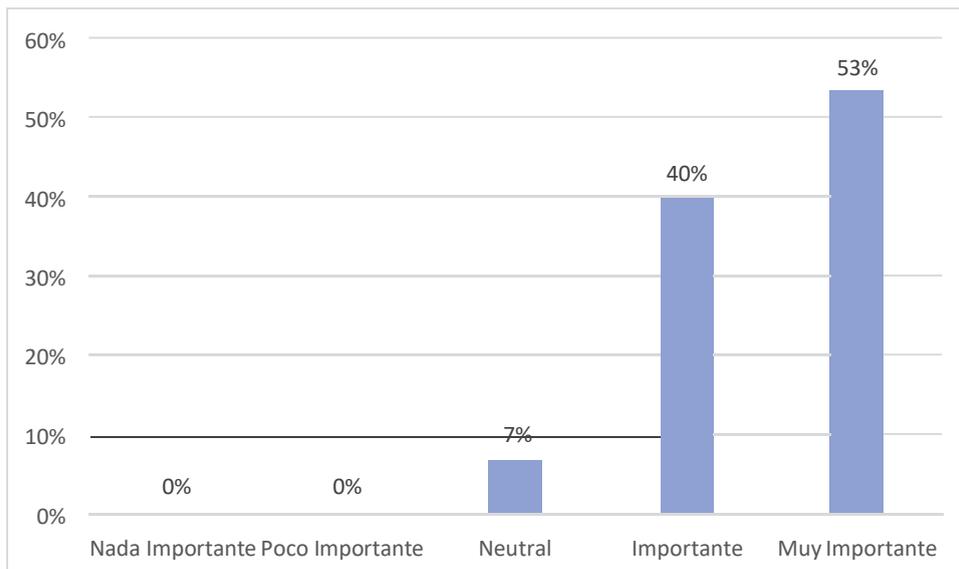


Figura 8. Apoyo social de amigos y familia para el bienestar emocional

La mayor parte de los encuestados creen que el apoyo social de amigos y familia es muy importante para su bienestar emocional, indicando que valoran la relación y apoyo de sus seres queridos, y solo una minoría se muestra neutral, dando a entender que el apoyo social no es un factor importante para su bienestar emocional. Esto coincide con Arias (2013) quien menciona

que “el apoyo de la familia y amigos es esencial ya que provee los recursos para la satisfacción de necesidades, el sentido del valor social y la potenciación de la autoestima, de esta manera ayudan a su bienestar emocional” (pág. 317).

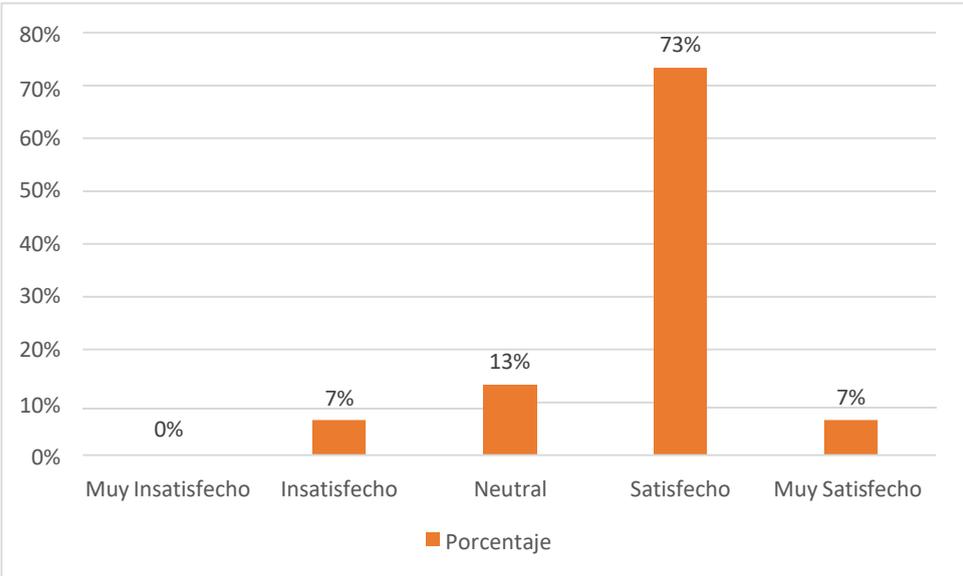


Figura 9. Comodidad al expresar emociones y preocupaciones a la familia

Los adultos mayores en su mayoría se sienten cómodos al expresar sus emociones y preocupaciones a su familia, por tanto, esto evidencia que tienen una buena relación con su familia y se sienten apoyados y solo un pequeño grupo se siente insatisfecho, lo que puede indicar que no pueden expresar sus emociones y preocupaciones con facilidad. De esta manera, la familia es fundamental en el bienestar emocional de las personas mayores ya que tiene una función especial en su desarrollo y crecimiento, debido a que en esta etapa existen muchos factores que inciden en el área emocional los cuales pueden ser internos y externos (Flores & Yagual, 2023).

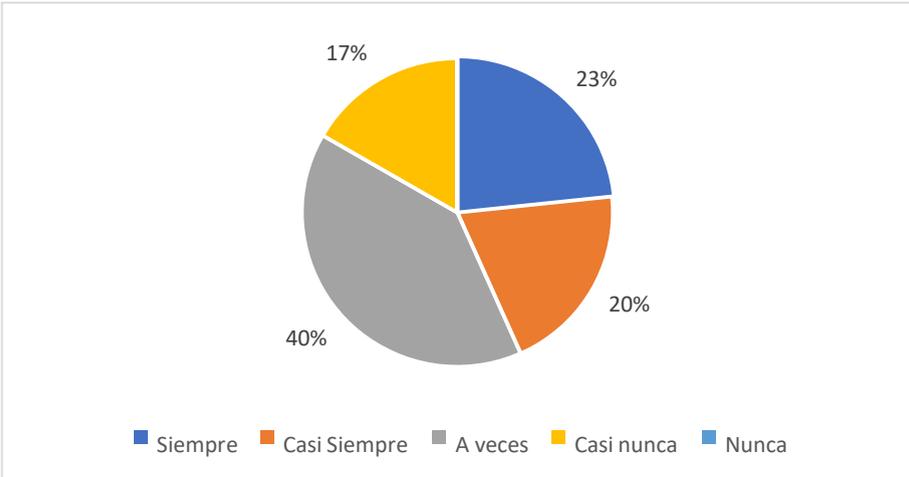


Figura 10. Afectación del estado de ánimo por calidad de relaciones personales

La mayor parte de encuestados concuerdan que la calidad de sus relaciones personales

afecta su estado de ánimo, sin embargo, unos sienten esta afectación con mayor frecuencia que otros. Barbosa (2016) afirma que “la calidad y naturaleza de las relaciones personales son determinantes para el bienestar ya que influyen en la motivación de los adultos mayores, como el nivel de entusiasmo, la fortaleza, responsabilidad, el autoconcepto positivo, y el tono afectivo positivo hacia los demás (pág. 38).

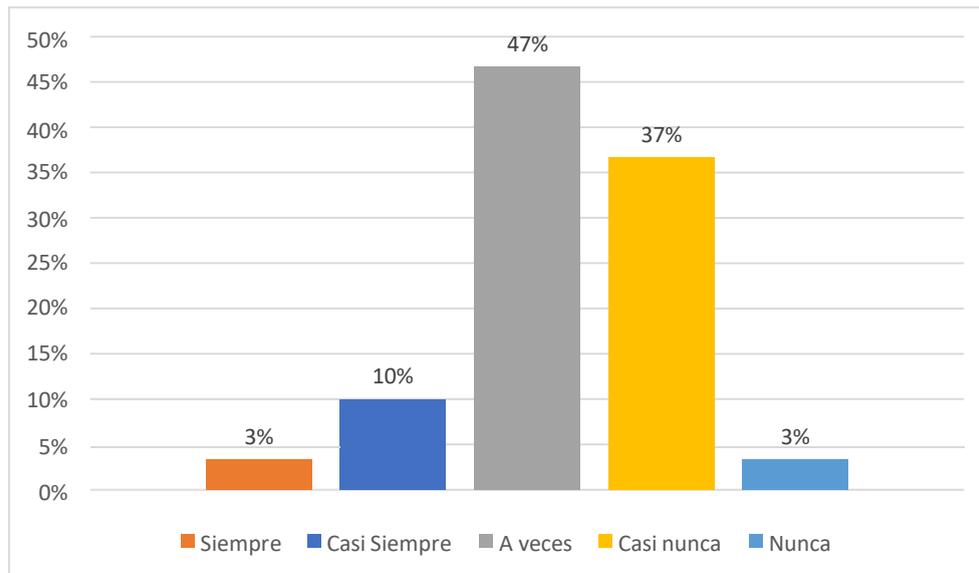


Figura 11. *Se siente solo o aislado*

Una gran parte de adultos mayores se sienten solos o aislados con cierta frecuencia, esto puede indicar que estas personas experimentan la soledad, pero no de manera constante, y puede causar efectos negativos en la salud mental y emocional por lo que es importante tratar este problema. Al respecto Valle & Coll (2011) mencionan que “en la vejez nos enfrentamos a situaciones vitales de cambios profundos que pueden ser vividos con sentimientos de soledad e incluso pueden generar aislamiento social” (pág. 29). La OMS (2023), reporta que cerca de una cuarta parte de las personas mayores experimentan aislamiento y soledad, los cuales son factores de riesgo para padecer afecciones de salud mental en etapas posteriores de la vida.

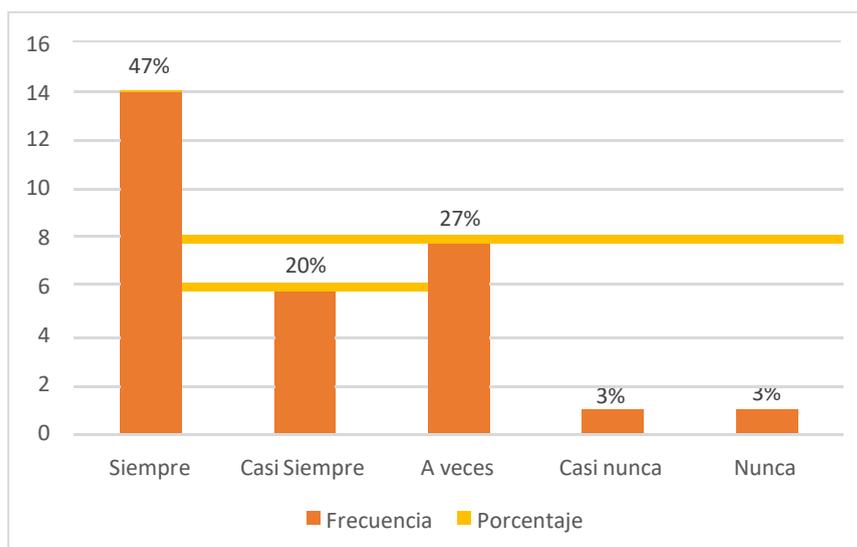


Figura 12. El no mantener contacto con familiares y amigos afecta su estado de emocional

La mayoría de encuestados creen que el no mantener contacto con familia y amigos afecta su estado emocional, mientras que un menor número señala no verse afectado por este factor, esto puede indicar diferencias individuales de como las personas manejan la soledad. Valle & Coll (2011), afirma que “la falta de comunicación con familiares y amigos está asociada a sentirse solo lo cual provoca sentimientos de nostalgia, tristeza y añoranza”.

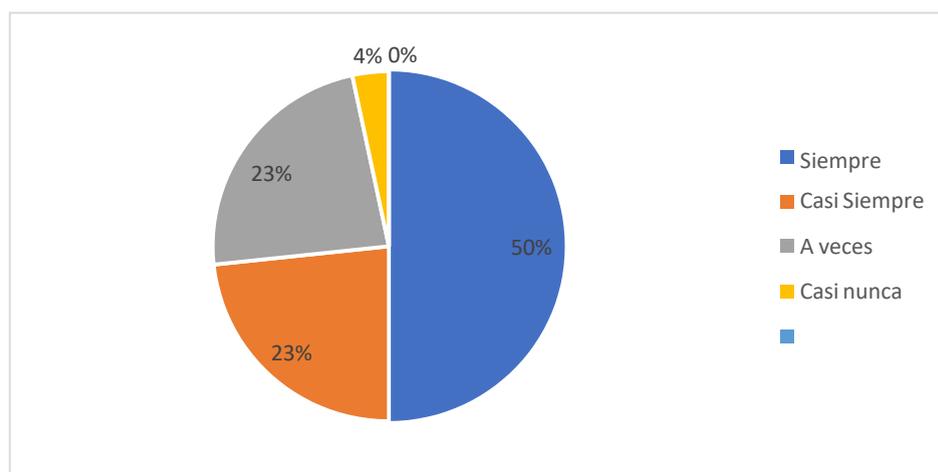


Figura 13. Actividades en grupo para mantenerse activo

La mayoría de los encuestados están interesados en realizar actividades en grupo para mantenerse activos emocionalmente, unos más que otros, así también pueden existir otras formas. Por ello, Ruíz et al., (2021) señalan que “es necesario que los adultos mayores inviertan su tiempo libre en actividades que mejoren su estado físico, cognitivo y emocional recomendando que dediquen 150 minutos semanales, ayuda a mejorar su bienestar y a establecer relaciones saludables con las demás personas (pág. 1057).

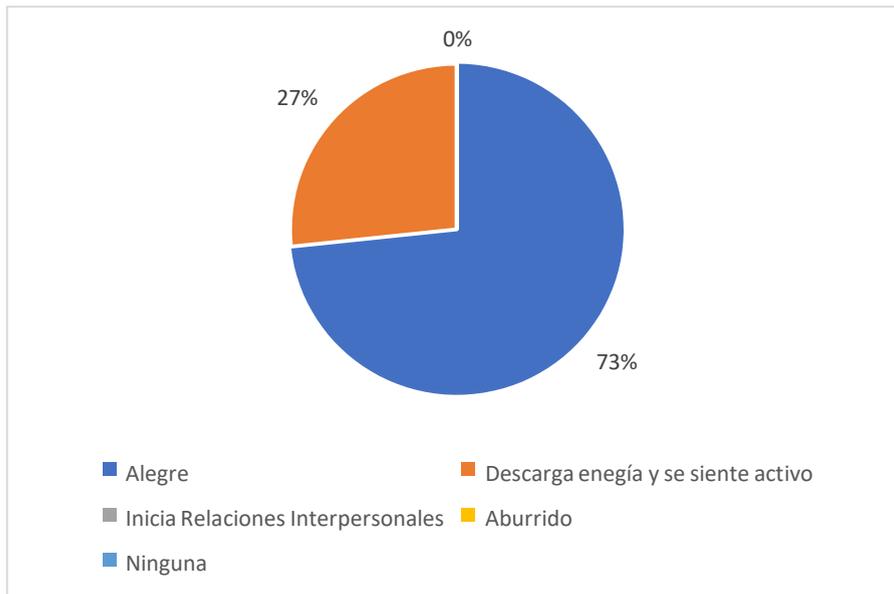


Figura 14. Al realizar actividades ocupacionales

Los adultos mayores en gran parte se sienten alegres después de participar en una actividad ocupacional, esto impacta de manera positiva en su estado emocional. Otros adultos mayores mencionan que descargan energía y están activos, esto señala que estas actividades tienen un efecto positivo en lo físico. Además, no hay respuestas que indiquen aburrimiento o inicio de relaciones interpersonales. En este sentido Jiménez (2023) afirma que la importancia de la participación de los adultos mayores en actividades ocupacionales ayuda a mantener y mejorar las habilidades para desempeñarse cotidianamente las cuales desde la perspectiva biopsicosocial ayudarán a la salud integral, así mismo señala que las actividades adecuadas para los adultos mayores son actividades de la vida diaria, productivas y de ocio y tiempo libre. Además, Vigil (2017) afirma que las actividades ocupacionales tienen beneficios en la disminución de síntomas de depresión en adultos mayores.

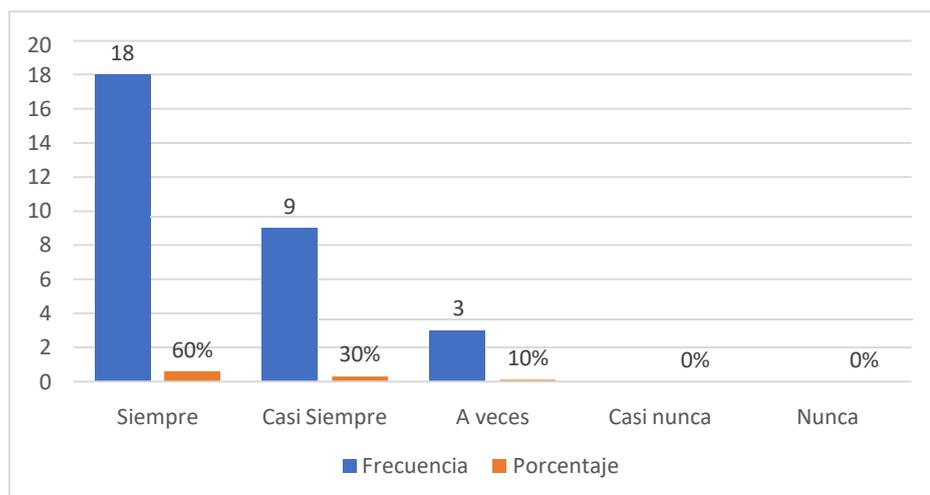


Figura 15. Actividad ocupacional mejora su estado de ánimo

Todos los encuestados piensan que al realizar actividades ocupacionales mejoran su estado de ánimo teniendo un impacto positivo de estas actividades. Concordando con Ortega et al., (2017) quienes mencionan que han evidenciado un cambio positivo en los estados de ánimo en los adultos mayores a través de actividades ejecutadas de manera planificada y responsable, además de genera cambios positivos a nivel psicológico disminuyendo los niveles de ansiedad, depresión, cólera, aumentando el vigor, la autoestima y la autoeficacia del adulto mayor.

7. Discusión

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron mediante la encuesta, respecto al primer objetivo sobre los factores sociales y emocionales, estos indican que la mayoría de los adultos mayores valoran la importancia de las relaciones sociales, y también sienten comodidad al expresar emociones y preocupaciones a sus familiares. Asimismo, una minoría sienten que están solo o aislados con frecuencia, por eso es importante el fomento de las relaciones sociales y participación en actividades de la comunidad. Esto concuerda con Hernández et al., (2021) quienes afirman que “cuando se vive la decadencia de la vida, la mayoría de las veces la motivación proviene en gran parte de un estímulo externo y el acompañamiento que se les brinde a los adultos mayores, por esta razón la pérdida natural de las capacidades y habilidades pueden ser contrarrestadas con el apoyo del entorno social (pág. 530).

En cuanto a los resultados para dar cumplimiento al segundo objetivo específico acerca de los beneficios de la terapia ocupacional en los adultos mayores de la parroquia Zurmi, señalan que tanto los profesionales de la red de apoyo como los adultos mayores manifiestan que las actividades de terapia ocupacional les resultan efectivas ya que a través de ellas se promueve un estilo de vida saludable, incrementa el sentido de participación, autoestima y utilidad además les ayuda a mejorar su estado de ánimo. La terapia ocupacional según la OMS (2012) es, “un conjunto de técnicas, métodos y actuaciones terapéuticas por las cuales se previene y mantiene la salud, favoreciendo la restauración de la función y ayuda a conseguir la mayor independencia y reinserción del individuo en lo físico, mental y social”. Asimismo, Aguilar et al., (2016) afirman que la ocupación ofrece un estilo de vida saludable previniendo enfermedades, evita el desgaste y ayuda a mantener el estado físico y psicológico, así mismo señalan que favorece y motiva la participación social, de esta manera ayuda a que las personas adultas mayores permanezcan activas con el mayor grado de autonomía e independencia lo que favorece una mejor calidad de vida.

Con respecto a los hallazgos para el tercer objetivo específico que trata de promover estilos de vida saludables a través de la terapia ocupacional en los adultos mayores de la parroquia Zurmi, la mayoría de las personas mayores que participaron en la encuesta señalan que les gustaría recibir actividades en grupo, además creen que la terapia ocupacional mejora su estado anímico sintiéndose alegres después de participar en ellas, en base a estos resultados se diseñó una propuesta de intervención con actividades que promuevan la participación y el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores.

El método cualitativo que se utilizó en esta investigación permitió comprender las teorías relacionadas con la funcionalidad de la terapia ocupacional en los adultos mayores, en

base a esto se aplicó la encuesta mediante la cual se obtuvo información de suma importancia directamente de los participantes, asegurando que las conclusiones representen la experiencia de los participantes.

Los resultados, dieron respuesta a las preguntas de investigación planteadas, en primer lugar, a ¿Cuáles son los factores sociales y emocionales que afectan el bienestar en los adultos mayores?, la gran parte de los adultos mayores, tienen buena interacción social y también se expresan libremente, son pocos los que se sienten solos y aislados. Por otra parte, para la segunda pregunta de investigación ¿Qué beneficios muestra la terapia ocupacional en el estilo de vida en los adultos mayores?, se determinó que, los beneficios son diversos, que ayudan a mejorar notablemente su estado físico, emocional, psicológico. Finalmente, para la tercera pregunta de investigación planteada ¿Qué estilos de vida saludables impulsa la terapia ocupacional en los adultos mayores?, se identificó que, los adultos mayores consideran que un estilo de vida saludable, mejora su estado de ánimo al realizar actividades ocupacionales.

EL desarrollo de esta investigación, obtuvo hallazgos de considerable importancia en cuanto al tema y las variables de estudio, esto servirá como base y referente para la realización de investigaciones futuras.

8. Conclusiones

- Los resultados permitieron identificar que existen buenas relaciones sociales entre los adultos mayores de la parroquia Zurmi, y un entorno positivo de apoyo emocional, sin embargo, cabe resaltar que existe un problema de acuerdo con una minoría de adultos mayores que se sienten solos, indicando la necesidad de promover la participación social de estas personas para mejorar su calidad de vida.
- Se analizaron los beneficios de la terapia ocupacional en los adultos mayores, estableciendo que la terapia ocupacional, tiene una fluencia positiva en su bienestar, al mejorar su estilo de vida, e incrementar habilidades que les ayude a llevar una vida independiente, además también es una herramienta eficaz para mejorar la parte emocional y social.
- En esta investigación enfocada en el trabajo social, se ha propuesto la promoción de estilos de vida saludables, a través de la implementación de actividad de terapia ocupacional, con el fin de mejorar capacidades de los adultos mayores tales como físicas, cognitivas, afectivas y sociales, dichas actividades requieren de la participación de estas personas.

9. Recomendaciones

- Se recomienda desarrollar programas que contengan actividades ocupacionales dirigidas a promover la participación social de los adultos mayores de la parroquia Zurmi, con el propósito de mejorar su bienestar emocional y ayudar a que las personas que se sienten solos establezcan relaciones sanas.
- A los profesionales de la Red de Apoyo de la parroquia Zurmi, es importante sugerir que fortalezcan las actividades de terapia ocupacional que brindan en beneficio de los adultos mayores, y motivar a que participen de dichas actividades, lo cual ha tenido un efecto positivo en su bienestar en todos los aspectos.
- Se recomienda a la Red de Apoyo de la parroquia Zurmi que lleven a cabo la implementación de las actividades que se proponen en esta investigación, siguiendo el proceso necesario para su desarrollo, realizándolas con compromiso y responsabilidad.

10. Bibliografía

- Aguilar, J., Padilla, D., & Manzano, A. (2016). Importancia de la ocupación en el desarrollo del mayor y su influencia en su salud. *Revista Infad de Psicología*, 1(1). Obtenido de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/232>
- Aguirre, G. (2022). Terapia Ocupacional, una disciplina para la autonomía del adulto mayor. *Universidad Central del Ecuador*. Obtenido de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/04a7cbf5-d057-4e10-9ae0-6946af50b155/content>
- Alvarado, A., & Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002
- Alvarado, A., García, K., Maldonado, C., & Ochoa, L. (2019). TERAPIA OCUPACIONAL Y ESTADO DE ÁNIMO DEL ADULTO MAYOR EN DOS ASILOS, DEPARTAMENTO DE CORTÉS. *Revista Científica De La Escuela Universitaria De Las Ciencias De La Salud*, 6(2). Obtenido de <https://www.camjol.info/index.php/RCEUCS/article/view/9760/11171>
- Aravena, J. (2017). ESTRATEGIAS DE TERAPIA OCUPACIONAL PARA EL ABORDAJE DE LA DEPRESIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES: UNA PRIMERA APROXIMACIÓN A PARTIR DE LA EVIDENCIA. *Ubo Health Journal*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Jose-Aravena/publication/318538410_Estrategias_de_Terapia_Ocupacional_para_el_abordaje_de_la_depresion_en_las_personas_mayores_una_primera_aproximacion_a_partir_de_la_evidencia/links/59f15377a6fdcc1dc7b8fc4d/Estrategia
- Arias, C. (2013). El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad. *Revista Kairós Gerontología*, 16(4). Obtenido de <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/20024/14899>
- Artemán, I., & Vizcay, Z. (2021). La terapia ocupacional y su impacto en la intervención de adultos mayores. *Universidad de Ciencias Médicas de La Habana*. Obtenido de <https://gerathabana2021.sld.cu/index.php/gerathabana/2021/paper/viewPaper/105>
- Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., & Orellana, C. (2020). La investigación científica. *Universidad Internacional del Ecuador*. Obtenido de <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>

- Berrueta, L., Ojer, M., & Trébor, A. (2009). Terapia Ocupacional en Geriatría y Gerontología. *Revista TOG*, 6(4). Obtenido de <https://www.revistatog.com/suple/num4/gerontologia.pdf>
- Bowen, K. (2018). CONOCIENDO LA TERAPIA OCUPACIONAL ENFOCADA AL ADULTO MAYOR. *Revista Científica SAPIENTIAE.*, 1(2). Obtenido de <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/sapientiae/article/view/41/95>
- Carreño, M., Cañarte, S., & Delgado, W. (2016). El terapeuta ocupacional y su rol con pacientes geriátricos. *Ciencias de la Salud*, 2(4). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5761631.pdf>
- Consejo de Igualdad Intergeneracional. (2023). Obtenido de <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas-adultas-mayores/>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Obtenido de https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- De Souza, D., Pinto, A., Cortéz, C., Ribeiro, F., Ribeiro, R., & Agostini, R. (2012). El poder del ritmo: una estrategia de empoderamiento ocupacional. *TOG (A Coruña)*, 9(15). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4219373.pdf>
- EL CONGRESO NACIONAL. (2015). LEY ORGANICA DE SALUD. Gob.ec. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>
- Cutanda, M. (2021). Método Mixto de Investigación. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. Obtenido de <https://www.eumed.net/uploads/articulos/f8946f439a970fd8e3ab4bc72a364edf.pdf>
- Echeverría, A., Astorga, C., Fernández, C., Salgado, M., & Villalobos, P. (2022). Funcionalidad y personas mayores: ¿dónde estamos y hacia dónde ir? *Revista Panamericana Salud Pública*. Obtenido de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/55890/v46e342022.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Feal, P. (2013). Envejecimiento activo y Terapia Ocupacional: programa de intervención en un centro de dinamización social del entorno rural. *Universidad de Coruña*. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11696/FealRodriguez_Paula_TFG_2013.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Fachelli, P. L.-R. S. (2016). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL CUANTITATIVA. Uab.cat. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf

- Flores, Á., & Yagual, S. (2023). Abandono Familiar y Estado Emocional de los Adultos Mayores del Barrio Paraíso del Cantón Salinas. *Digital Publisher*. Obtenido de https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/download/1951/1666/15143
- Guerrero, I. (2023). El rol del terapeuta ocupacional en los estilos de vida saludables. *La Estrella de Panamá*. Obtenido de <https://www.laestrella.com.pa/panama/nacional/rol-terapeuta-ocupacional-estilos-vida-NELE498252>
- González, L. (2009). *Terapia Ocupacional*. Elsevier. Obtenido de <https://www.elsevier.es/index.php?p=revista&pRevista=pdf-simple&pii=S1696281809711035&r=51>
- Hernández, V., Solano, N., & Ramirez, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/html/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. & Baptista, M. P. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta edición). Ciudad de México: McGraw-Hill.
- Hadi, M., Martel, C., Huayta, F., Rojas, R., & Arias, J. (2023). *Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
- Jiménez, J. (2018). LA TERAPIA OCUPACIONAL, FUNDAMENTOS DE LA DISCIPLINA. *Misceláneas*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v59nEspecial/v59nEspecial_a012.pdf
- Jiménez, J. (2023). INTERVENCIÓN DE TERAPIA OCUPACIONAL EN GERIATRÍA. *Revista Cuadernos*, 64(1). Obtenido de http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v64n1/v64n1_a13.pdf
- Landinez, N., Contreras, K., & Castro, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008
- Lasteña, M. (2022). Guía de terapia ocupacional para mejorar la función de la mano en los adultos mayores". *Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38420/1/Millingalli%20Ortega%20Mayra%20Laste%c3%b1a.pdf>
- Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores. (2019). Obtenido de https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2020-09/Documento_Ley-Org%C3%A1nica-Del-Adulto-Mayor.pdf

- Limón, M., & Ortega, M. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos. *Revista de Psicología y Educación*(6). Obtenido de <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/68.pdf>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2023). Obtenido de <https://info.inclusion.gob.ec/index.php/informes-pamusrext/2023-inf-pam-usrint?download=2488:informe-adulto-mayor-enero>
- Miranda Beltrán, S., & Ortiz Bernal, J. A. (2020). Los paradigmas de la investigación: un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *RIDE revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 11(21). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>
- Moruno, P., & Talavera, M. (2007). Terapia Ocupacional una perspectiva histórica. *Revista de Terapia Ocupacional Galicia*. Obtenido de https://www.revistatog.com/mono/num1/mono1_esp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud mental de los adultos mayores*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Ortega, D., Zuleta, C., Calero, S., & Mencías, J. (2017). Mejoramiento del estado de ánimo del adulto mayor a través de actividades recreativas. *Revista Digital. Buenos Aires*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/317040847_Mejoramiento_del_estado_de_animo_del_adulto_mayor_a_traves_de_actividades_recreativas
- Rodríguez, A. (2023). Terapia Ocupacional en adultos mayores. *Universidad de Oviedo*. Obtenido de https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/72946/TFG_AinhoaRodriguezLopez.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Román, Y. (2023). La importancia de la terapia ocupacional en el adulto mayor. *Vlinder Center*.
Obtenido de <https://www.vlindercenter.com/single-post/terapia-ocupacional-en-el-adulto-mayor>
- Rondón, L., Aguirre, B., & García, F. (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 Geriatria y Gerontología*. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X18300118>
- Ruíz, D., Tigse, S., Cabezas, M., & Muñoz, D. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8383942.pdf>
- Sánchez, A. (2022). Terapia ocupacional: características, objetivos y funciones. *Neuronup*. Obtenido de <https://neuronup.com/estimulacion-y-rehabilitacion-cognitiva/terapia-ocupacional/terapia-ocupacional-caracteristicas-objetivos-y-funciones/>
- Segovia, M., & Torres, E. (2011). Funcionalidad del adulto mayor y el cuidado enfermero. *Gerokomos*, 22(4). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2011000400003
- Stefanacci, R. (2022). Calidad de vida en los ancianos. *Merckmanuals*. Obtenido de <https://www.merckmanuals.com/es-us/professional/geriatr%C3%ADa/envejecimiento-y-calidad-de-vida/calidad-de-vida-en-los-ancianos>
- Sepúlveda, W., Dos Santos, R., Tricanico, R., & Suziane, 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*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000200341#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20la%20participaci%C3%B3n,%2C21%20\(Figura%201\)](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000200341#:~:text=En%20este%20sentido%2C%20la%20participaci%C3%B3n,%2C21%20(Figura%201))
- Valle, G. D., & Coll, L. (2011). Envejecimiento Saludable. *Universidad Autónoma de Barcelona*. Obtenido de <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/RelacionssocialsESP.pdf>
- Vigil, A. (2017). Eficacia de una intervención ocupacional versus la tradicional en síntomas de depresión en adultos mayores. *Universidad Autónoma de Querétaro*. Obtenido de <https://ri-ng.uaq.mx/bitstream/123456789/6208/1/RI003286.pdf>

Villalobos Zamora, L. R. (2019). Enfoques y diseños de investigación social: cuantitativos, cualitativos y mixtos. *Educación Superior*, (27), 78–82.
<https://doi.org/10.56918/es.2019.i27.pp78-82>

11.

Anexo

Anexo 1. Encuesta a Profesionales

Universidad Nacional de Loja

Carrera de Trabajo Social

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Nota: La presente encuesta se realiza a partir del proyecto de investigación titulado:
“FUNCIONALIDAD DE LA TERAPIA OCUPACIONAL EN EL ESTILO DE VIDA DE
LOS ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA ZURMI CANTÓN NANGARITZA EN
LA ACTUALIDAD”.

Se da a conocer además que las respuestas serán confidenciales y con fines científicos.

Investigadora: Ruby Alexandra Gonza Tinizaray

Acepto participar libre y voluntariamente en la investigación SI ___ NO ___

1. ¿Cuál es su sexo?

- Hombre
- Mujer

2. ¿Qué tan efectiva cree usted que son las actividades de terapia ocupacional para fomentar el bienestar emocional en los adultos mayores?

- Nada útil
- Ligeramente útil
- Moderadamente útil
- Muy útil
- Extremadamente útil

3. ¿Usted utiliza estrategias para motivar a los adultos mayores a favorecer hábitos de vida saludable?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre

4. ¿Usted considera que la terapia ocupacional puede contribuir a la promoción de estilos de vida saludables?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces

- Casi siempre

5. ¿Considera usted que la terapia ocupacional incrementa el sentido de participación, autoestima y utilidad en los adultos mayores?

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre

Anexo 2. Encuesta Adultos Mayores

Universidad Nacional de Loja

Carrera de Trabajo Social

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Nota: La presente encuesta se realiza a partir del proyecto de investigación titulado: “FUNCIONALIDAD DE LA TERAPIA OCUPACIONAL EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA ZURMI CANTÓN NANGARITZA EN LA ACTUALIDAD”.

Se da a conocer además que las respuestas serán confidenciales y con fines científicos.

Investigadora: Ruby Alexandra Gonza Tinizaray

Acepto participar libre y voluntariamente en la investigación SI___NO___

1. ¿Cuál es su edad?

- 67 - 70
- 70 - 75
- 75 - 80
- 80 +

2. ¿Cuál es su sexo?

- Hombre
- Mujer

3. ¿Qué tan satisfecho está usted con su nivel de interacción social?

- Muy satisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

4. ¿Con qué frecuencia participa usted en actividades sociales fuera del hogar?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

5. ¿Qué tan importante considera usted el apoyo social de amigos y familias para su bienestar emocional?

- Nada importante
- Poco importante
- Neutro
- Importante

6. ¿Qué tan cómodo se siente usted expresando sus emociones y preocupaciones a su familia?

- Muy satisfecho
- Insatisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho
- Satisfecho
- Muy satisfecho

7. ¿Usted cree que la calidad de sus relaciones mutuas afecte su estado de ánimo?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

8. ¿Con que frecuencia usted se siente solo o aislado?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

9. ¿El no mantener contacto con familiares y amigos afecta su estado emocional?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

10. ¿Le gustaría realizar actividades en grupo como medio para mantenerse emocionalmente activo?

- Siempre
- Casi siempre

- A veces
- Casi nunca
- Nunca

11. ¿Cómo se siente después de participar en una actividad ocupacional?

- Alegre
- Descarga energía y se siente activo
- Inicia relaciones interpersonales
- Aburrido

12. ¿Usted cree que, al realizar habitualmente una actividad ocupacional, mejorará su estado de ánimo?

- Siempre
- Casi siempre
- A veces
- Casi nunca
- Nunca

Gracias por su participación

Anexo 3. Propuesta de Intervención

“Programa de terapia ocupacional para el bienestar integral de los adultos mayores de la parroquia Zurmi, cantón Nangaritza”

a) Antecedentes

El Gobierno Autónomo Descentralizado de Zurmi (GADZ, 2022) es una institución pública encargada de administrar política y financieramente el territorio de la parroquia; entre sus principales tareas están la prevención de la violencia, la erradicación de los delitos, la planificación de programas de desarrollo y mantener en correcto estado la infraestructura. Todas estas actividades están orientadas a incentivar el progreso productivo de la localidad para que la mayor parte de los habitantes gocen de una mejor calidad de vida. Actualmente, tales responsabilidades recaen sobre el presidente de la institución, quien se ocupa de dirigir a todos los colaboradores según lo que dicta la constitución y demás normativas vigentes. No obstante, el GADZ en los últimos años no ha propuesto acciones específicas para apoyar a un valioso grupo de la localidad: los adultos mayores. Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2022) en este lugar hay 129 adultos mayores a 65 años. Dado a que estas personas ya no pueden aportar significativamente a la economía a veces las autoridades tienden a pasarlos por alto para centrarse en los adultos jóvenes y los negocios. Debido a ello, muchos individuos de la tercera edad que residen en Zurmi no tienen una rutina saludable y digna. Es así que se plantea la posibilidad de implementar un programa de terapia ocupacional enfocada en estas personas para promover su bienestar físico, emocional y social. Esto se realizará en colaboración con el Ministerio de Salud Pública local y profesionales expertos en el tema.

b) Justificación

En la parroquia Zurmi la población adulta mayor afronta retos relacionados al aislamiento social, la falta de actividad física y la ausencia de acciones para el bienestar cognitivo. Esto se debe a la escasez de oportunidades para mantenerse ocupados de manera productiva; aunque algunos adultos mayores admiten sentirse muy bien al estar dinámicos y en compañía, no existen programas estructurados que satisfagan dicha necesidad lo cual podría terminar deteriorando la calidad de vida y bienestar general de este grupo poblacional.

De hecho, la formulación de programas de terapia ocupacional enfocados en adultos mayores puede proporcionar a la parroquia un espacio de sano esparcimiento, tanto físico como mental. Esto no solo reduciría el riesgo de problemas de salud ligados al sedentarismo, sino que también proveería un lugar seguro donde los adultos mayores puedan interactuar, compartir experiencias y construir redes de apoyo social (Araujo et al., 2018).

Además, una propuesta de terapia ocupacional de este tipo, que tendría varios beneficios psicológicos y físicos en los adultos mayores, podría impactar positivamente en otras personas. Y es que si las personas envejecidas están bien atendidas la responsabilidad para sus familias se reduce considerablemente lo cual les permite atender con normalidad sus compromisos laborales (Alvarado et al., 2019). De esta manera, se previene complicaciones en quienes han envejecido y se aporta a la productividad local.

c) Marco institucional

Esta propuesta se dirige a los adultos mayores que residen en la parroquia Zurmi, la cual se localiza en el cantón Nangaritza que forma parte de la provincia Zamora Chinchipe. Este territorio, ubicado al sur del país, limita con el departamento de Amazonas de Perú a 74 km de la cabecera provincial de Zamora Chinchipe. Además, el cantón colinda con Centinela del Cóndor, Paquisha y Palanda. Debido a ello el clima tiende a ser de naturaleza tropical y bastante cálido. Por su parte, el GADZ se encuentra en el centro de la localidad y frente al parque central, cerca de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos.



d) Objetivo

Implementar un programa de terapia ocupacional para adultos mayores de la parroquia Zurmi que promueva el bienestar físico, emocional y social.

e) Metas

- Mejorar la salud física de al menos el 70% de los adultos mayores de Zurmi a través de ejercicios adaptados a sus capacidades.

- Fortalecer las redes de apoyo social de al menos el 50% de adultos mayores de Zurmi incrementando su participación en actividades comunitarias.
- Promover el bienestar emocional logrando que el 80% de los participantes mejoren su estado de ánimo en el trimestre del programa.

f) Beneficiarios

Directos	Indirectos
<ul style="list-style-type: none"> - Adultos mayores de la parroquia Zurmi - Familiares de los adultos mayores 	<ul style="list-style-type: none"> - La tesista - Universidad Nacional de Loja - GAD parroquial de Zurmi

g) Plan de acción

Actividad 1

Tema: programa de movilidad y entrenamiento adecuado a los adultos mayores

CONTENIDOS	INVOLUCRADOS	TIEMPO	RESULTADOS ESPERADOS
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de bajo impacto - Estiramientos - Caminatas en la naturaleza - Sesiones de yoga 	<p>Directos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Directivos del GAD de Zurmi <p>Indirectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tesista - Profesionales del MSP - Entrenador físico 	<p>3 meses</p> <p>Inicio: octubre 2024</p> <p>Finalización: diciembre</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Incremento de la flexibilidad, fuerza y resistencia - Mayores niveles de movilidad. - Reducción de los accidentes por tropiezos o debilidad muscular - Incremento de la autonomía personal

Actividad 2:

Tema: taller de interacción social para fortalecer las relaciones sociales

CONTENIDOS	INVOLUCRADOS	TIEMPO	RESULTADOS ESPERADOS
<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de mesa - Grupos de lectura y discusión - Talleres de manualidades y cocina - Eventos culturales y presentaciones de teatro 	<p>Directos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Directivos del GAD de Zurmi <p>Indirectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tesista - Familiares de los adultos mayores 	<p>3 meses</p> <p>Inicio: enero 2025</p> <p>Finalización: marzo 2025</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecimiento de las relaciones interpersonales. - Aumento en la participación comunitaria - Mejoría en el estado de ánimo

Actividad 3:

Tema: taller de fortalecimiento de las capacidades cognitivas

CONTENIDOS	INVOLUCRADOS	TIEMPO	RESULTADOS ESPERADOS
<ul style="list-style-type: none"> - Resolución de crucigramas, sudokus, etc. - Clases básicas para el manejo de tecnología - Lectura de mapas de la región - Escritura de ensayos y poesía - Charlas grupales para contar anécdotas 	<p>Directos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Directivos del GAD de Zurmi <p>Indirectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tesista - Psicólogo del MSP 	<p>3 meses</p> <p>Inicio: abril 2025</p> <p>Finalización: junio 2025</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento o mejora de las capacidades cognitivas - Prevención de enfermedades neurodegenerativas - Aumento de la confianza personal - Incremento del bienestar emocional y mental - Reducción del estrés y la ansiedad

h) Bibliografía

Alvarado, A., García, K., Maldonado, K., & Ochoa, L. (2019). Terapia ocupacional y estado de

ánimo del adulto mayor en dos asilos, departamento de Cortés. *Revista Científica de la Escuela Universitaria de las Ciencias de la Salud*, 6(2). Obtenido de <https://camjol.info/index.php/RCEUCS/article/view/9760>

Araujo, R., Serrata, C., & López, R. (2018). Intervenciones sociales de Terapia Ocupacional con adultos mayores en América del sur: una revisión no sistemática de la literatura . *Pesquisa*, 18(2), 29-43. Obtenido de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1103748>

GADZ. (2022). *GAD Parroquial Zurmi*. Obtenido de <http://www.gadzurmi.gob.ec/>

INEC. (2022). *Censo Ecuador*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Obtenido de <https://censoecuador.ecudatanalytics.com/>

