



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

Carrera de Trabajo Social

Envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad.

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

AUTORA:

Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara

DIRECTORA:

Lcda. Johanna Maribel Quizhpe Oviedo, Mgtr.

Loja – Ecuador

2025

Certificación



unl

Universidad
Nacional
de Loja

**Sistema de Información Académico
Administrativo y Financiero - SIAAF**

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, **QUIZHPE OVIEDO JOHANNA MARIBEL**, director del Trabajo de Integración Curricular denominado **Envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad.**, perteneciente al estudiante **JESSICA LELIBETH ONTANEDA GUEVARA**, con cédula de identidad N° **1150475182**.

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, 20 de Febrero de 2025



F) JOHANNA MARIBEL
QUIZHPE OVIEDO

DIRECTOR DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR



Certificado TIC/TT.: UNL-2025-001250

1/1
Educamos para Transformar

Autoría

Yo, **Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara**, 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 y 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 Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

Firma:

Cédula de Identidad: 1150475182

Fecha: Quince de Abril del 2025

Correo electrónico: jessica.ontaneda@unl.edu.ec

Teléfono: 0991175667

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

Yo, **Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara**, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad**, como requisito para optar por 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 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, suscribo, en la ciudad de Loja, a los quince días del mes de abril de dos mil veinticinco.

Firma:

Autora: Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara

Cédula de identidad: 1150475182

Dirección: Provincia Zamora Chinchipe, Cantón Chinchipe, Parroquia Zumba, Barrio el Progreso

Correo electrónico: jessica.ontaneda@unl.edu.ec

Teléfono: 0991175667

DATOS COMPLEMENTARIOS:

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

Dedicatoria

Dedico mi Trabajo de Titulación Curricular a Dios y a la Virgencita del Cisne, ya que gracias a ellos he logrado concluir mi carrera, a mi madre Argelia Guevara por ser mi luz mi refugio, mi fortaleza y mi mayor ejemplo de amor incondicional. Gracias por cada sacrificio, cada palabra de aliento y por enseñarme que con esfuerzo todo es posible, a mi hija Noa por ser mi mayor motivación y razón para seguir adelante, a mi esposo Carlos por su apoyo constante, su paciencia y por caminar a mi lado en este camino lleno de desafíos, gracias por creer en mí y por ser mi compañero en cada momento a mis hermano/as por su amor, su compañía y por ser un pilar fundamental en mi vida.

En especial dedico este logro a mi padre Manuel Ontaneda quien aunque ya no está físicamente en este mundo, vive en mi corazón y en cada paso que doy, gracias por tus enseñanzas, tu amor y los valores que sembraste en mí. Este logro es también tuyo, porque fuiste y siempre serás una inspiración en mi vida. Te llevo conmigo en cada decisión, en cada esfuerzo y en cada meta cumplida, te extraño y te honro con todo mi corazón.

Finalmente dedicó mi trabajo de Titulación Curricular a mis docentes, por su paciencia, su guía y por compartir su conocimiento con dedicación y pasión. Gracias por ser una fuente de inspiración y por impulsarme a dar lo mejor de mí en este camino académico. A mis compañero/as, por ser parte de este viaje, por las experiencias compartidas, las risas, el apoyo mutuo y los momentos que hicieron este proceso más llevadero. Este logro también es reflejo del esfuerzo colectivo que compartimos.

A todos ustedes, mi gratitud eterna por haber formado parte de esta etapa tan significativa de mi vida.

Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero y profundo agradecimiento a mi directora de tesis, a la Mgtr, Johanna Maribel Quizhpe Oviedo, por brindarme la oportunidad de desarrollar este trabajo bajo su dirección. Su apoyo constante, su confianza en mis capacidades y su disposición para compartir su vasto conocimiento fueron pilares fundamentales para la culminación de esta tesis. La calidad de mi trabajo como estudiante no habría alcanzado este nivel sin su guía experta y sus valiosas observaciones, siempre orientadas a fomentar la excelencia académica y profesional.

De igual manera, agradezco infinitamente a la Universidad Nacional de Loja, a la Carrera de Trabajo Social, Docentes, y administrativos que contribuyeron a mi formación profesional.

Finalmente expreso mis más sinceros agradecimientos a la Ing. Nora Gabriela Alba Núñez coordinadora del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, por su colaboración, amabilidad, y tiempo concedido a lo largo de la realización de mi Trabajo de Integración Curricular. Gracias a todas las personas que de alguna manera u otra aportaron al presente trabajo de investigación.

Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara

Índice de Contenido

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de Contenido	vii
Índice de Figuras	ix
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Anexo	ix
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1 Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	6
4.1. Paradigma.....	6
4.2. Historia del envejecimiento activo y participación social de los AM.....	6
4.3. Datos estadísticos	7
4.4. Base legal	8
4.4.1. <i>Declaración Universal de los Derechos Humanos</i>	8
4.4.2. <i>Constitución de la República del Ecuador</i>	9
4.4.3. <i>Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores</i>	10
4.4.4. <i>Agenda 2030 Objetivos de Desarrollo Sostenible</i>	10
4.4.5. <i>Plan Todo una Vida</i>	10
4.4.6. <i>Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025</i>	11
4.5. Definiciones	11
4.5.1. <i>Concepto de Adultos mayores</i>	11
4.5.2. <i>Patrones culturales del adulto mayor</i>	12
4.5.3. <i>Tipos de patrones culturales</i>	13
4.5.4. <i>Factores de riesgo del adulto mayor</i>	13
4.5.5. <i>Factores económicos del adulto mayor</i>	14
4.5.6. <i>Entorno físico del adulto mayor</i>	15
4.5.7. <i>Salud de los adultos mayores</i>	16
4.5.8. <i>Envejecimiento activo</i>	17
4.5.9. <i>Tipos de envejecimiento</i>	17
4.5.9.1. <i>Envejecimiento ideal</i>	17
4.5.9.2. <i>Envejecimiento activo</i>	18
4.5.9.3. <i>Envejecimiento Habitual</i>	18
4.5.9.4. <i>Envejecimiento Patológico</i>	18
4.5.10. <i>Factores determinantes del envejecimiento activo</i>	18
4.5.11. <i>Factores que causan el envejecimiento</i>	19
4.5.13. <i>La participación social y las personas mayores</i>	20
4.5.14. <i>Calidad de vida de los adultos mayores</i>	21
4.5.15. <i>Trabajo Social Geriátrico</i>	22
4.5.15.1. <i>Rol del Trabajador Social en Geriátrica</i>	23
4.5.15.2. <i>Funciones Específicas</i>	23
4.5.15.3 <i>Desafíos en el Trabajo Social Geriátrico</i>	23
4.5.16. <i>Estrategias y programas enfocados al adulto mayor</i>	24
5. Metodología	25

5.1 Área de estudio.....	25
5.1.2. Localización y sus características.....	25
5.2. Procedimiento.....	27
5.2.1. Enfoque metodológico.....	27
5.2.2. Técnicas e instrumentos de la investigación.....	27
5.2.3. Diseño de investigación utilizado.....	28
5.2.4. Tipo de diseño utilizado.....	29
5.2.5. Unidad de estudio.....	29
5.2.5.1 Población, muestra y tamaño de la muestra..	29
5.2.5.2. Muestra.....	29
5.2.5.3. Criterios de inclusión.....	30
5.2.5.4. Criterios de exclusión.....	30
5.3. Alcances de la investigación.....	30
5.4. Procesamiento y análisis de datos.....	30
6. Resultados.....	31
6.1 Envejecimiento activo.....	31
6.1.1 Dimensión: Datos sociodemográficos.....	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
6.1.2. Dimensión: Actividad física.....	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
6.1.3 Dimensión: Participación social.....	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
6.1.4 Dimensión: Salud emocional.....	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
6.2 Participación social.....	35
6.2.1. Dimensión: Interacción social.....	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
6.2.2. Dimensión: Participación en actividades organizadas ..	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
6.2.3 Dimensión: Impacto en la calidad de vida.....	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
7. Discusión.....	38
8. Conclusiones.....	40
9. Recomendaciones.....	41
10. Bibliografía.....	42
11. Anexos.....	47

Índice de Tablas

Tabla 1. Genero del adulto mayor	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2. Edad del adulto mayor.....	31
Tabla 3. Estado Civil del adulto mayor	31

Índice de Figuras

Figura 1. Mapa del Cantón Chinchipe	26
Figura 2. Imagen de la Parroquia Zumba.....	26
Figura 3. Imagen del Centro Nuevo Amanecer.....	27
Figura 4. Participación en actividades físicas	32
Figura 5. Frecuencia de las actividades físicas	32
Figura 6. Interacción social en actividades grupales.....	33
Figura 7. Inclusión en las actividades sociales.....	33
Figura 8. Impacto de las actividades en el estado de ánimo	34
Figura 9. Reducción de la soledad	¡Error! Marcador no definido.
Figura 10. Frecuencia de relaciones interpersonales.....	35
Figura 11. Calidad de las relaciones.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 12. Asistencia a actividades	36
Figura 13. Compromiso y aporte personal	¡Error! Marcador no definido.
Figura 14. Cambios percibidos en el bienestar social y emocional	¡Error! Marcador no definido.
Figura 15. Autonomía e independencia.....	¡Error! Marcador no definido.

Índice de Anexo

Anexo A. Oficio que se presentó para realizar la investigación	47
Anexo B. Oficio de contestación	48
Anexo C. Consentimiento informado	49
Anexo D. Ficha bibliográfica.....	51
Anexo E. Estructura de la encuesta.....	54
Anexo F. Propuesta.....	59
Anexo G. memoria fotográfica	63

1. Título

Envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad.



2. Resumen

La participación social, es esencial para el envejecimiento activo, promueve bienestar físico, mental y social, fortaleciendo la autonomía y la inclusión de adultos mayores, mientras previene enfermedades y contribuye al desarrollo local y comunitario. El propósito de este estudio fue analizar la influencia del envejecimiento activo y participación social en la calidad de vida del adulto mayor del centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad. La metodología utilizada fue de carácter cuantitativo, deductivo, no experimental, con alcance descriptivo, por medio del uso de un cuestionario. La muestra está estructurada por 25 adultos mayores que asisten al Centro de atención y 5 cuidadoras de los mismos. Los resultados, evidencia que el Centro Nuevo Amanecer promueve el envejecimiento activo a través de actividades sociales, emocionales y físicas que aumentan el bienestar de las personas mayores. El 88% de los encuestados se sienten muy comprometidos, pero algunos de ellos todavía se enfrentan a problemas de salud y movilidad. Las caminatas generan alegría en el 96% y el 68% informa sentir menos soledad después. El 100% de ellos participa en actividades grupales, lo que demuestra la estrecha relación social, aunque el 80% prefiere talleres a actividades recreativas. Adicionalmente, el 60% de los encuestados valora estrategias efectivas para fomentar la autonomía e independencia. Se concluye que, el envejecimiento activo y la socialización son claves para el bienestar en la vejez, como refleja la participación en actividades físicas y grupales del Centro Nuevo Amanecer. Sin embargo, es crucial diversificar las actividades recreativas y culturales, abordar barreras como problemas de movilidad y desarrollar un plan de intervención inclusivo y sostenible.

Palabras clave: Envejecimiento activo, participación social, adulto mayor, centro gerontológico.



2.1 Abstract

Social participation is essential for active aging, it promotes physical, mental and social well-being, strengthening the autonomy and inclusion of older adults, while preventing diseases and contributing to local and community development. The purpose of this study was to analyze the influence of active aging and social participation in the quality of life of older adults in the center of attention to the elderly new dawn, Zumba Parish, at present. The methodology used was quantitative, deductive, non-experimental, with descriptive scope, through the use of a questionnaire. The sample is structured by 25 older adults who attend the Care Center and 5 caregivers of the same. The results show that the Nuevo Amanecer Center promotes active aging through social, emotional and physical activities that increase the well-being of the elderly. 88% of respondents feel very engaged, but some of them still face health and mobility issues. Walking generates joy in 96% and 68% report feeling less loneliness afterwards. 100% of them participate in group activities, demonstrating the close social relationship, although 80% prefer workshops to recreational activities. Additionally, 60% of the respondent's value effective strategies to promote autonomy and independence. It is concluded that active aging and socialization are key to well-being in old age, as reflected by participation in physical and group activities at the Nuevo Amanecer Center. However, it is crucial to diversify recreational and cultural activities, address barriers such as mobility problems, and develop an inclusive and sustainable intervention plan.

Keywords: Active aging, social participation, older adult, gerontological center.



3. Introducción

En primer lugar, la participación social se entiende de manera amplia como el involucramiento de los individuos en actividades que implican interacción con otras personas, lo que está estrechamente vinculado con el bienestar personal, es decir, la sensación de sentirse bien y desempeñarse adecuadamente (Baeriswyl y Oris, 2023). Desde otra perspectiva, el concepto de envejecimiento activo relaciona el bienestar individual con una nueva aspiración política en la vejez, asociando la capacidad de mantenerse activo con una condición de bienestar. En este sentido, el envejecimiento activo fomenta la integración social de las personas mayores y se presenta como una respuesta a las nuevas realidades del envejecimiento, generando beneficios tanto para los individuos como para la sociedad en su conjunto (Rillera *et al.*, 2023).

En las últimas décadas, el enfoque del envejecimiento activo ha cobrado relevancia, consolidándose como un elemento clave en la vida y el bienestar de las personas mayores, especialmente en el ámbito social y psicológico. En este contexto, el envejecimiento no solo implica que las personas participen en actividades, sino que también mantengan un nivel dinámico en esta etapa de la vida. Por lo tanto, la participación social guarda una estrecha relación con el bienestar general (Ruggeri *et al.*, 2020). De esta manera, el involucramiento en actividades sociales dentro del envejecimiento activo contribuye al bienestar físico, mental y social de los adultos mayores a lo largo de su vida, incentivando su integración en la sociedad de acuerdo con sus capacidades y preferencias. No obstante, es importante considerar que este modelo puede tener un carácter normativo, lo que podría generar la exclusión de aquellos que, por diversas razones, no pueden o no desean ajustarse a este ideal de envejecimiento (Baeriswyl y Oris, 2021).

Desde esa perspectiva, el presente trabajo resulta beneficioso porque impulsa el bienestar físico, mental y social de la población en cuestión, previniendo enfermedades crónicas y brindándoles un sentido de pertenencia y satisfacción. Asimismo, fomentan la inclusión activa de este grupo de la población en actividades que refuerzan los lazos comunales y valorizan su experiencia de vida. Por una parte, esto permite empoderarlos, intensificando su autonomía y autoestima; también disminuye la carga asistencial por sus familias y entidades locales, incluido el propio Centro. De igual forma, las acciones llevadas a cabo por el centro en cuestión proveen con insumos a política pública inclusiva y adecuada, lo que fortalece el tejido social y posiciona a los adultos mayores como agentes del desarrollo local.

Frente a todo lo expuesto, y frente a la fundamentación expuesta nace la siguiente interrogante ¿Cómo influye el envejecimiento activo y la participación social en la calidad de



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1859 vida de los adultos mayores que asisten al Centro de Atención Nuevo Amanecer, Parroquia Zumba? A partir de ello, el propósito de estudio se articula con en análisis de la influencia del envejecimiento activo y participación social en la calidad de vida del adulto mayor del centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad. De modo que, como primera medida para dar solución al objetivo general, se ha determinado como objetivo específico la conceptualización teórica del envejecimiento activo y participación social en la calidad de vida del adulto mayor del centro de atención nuevo amanecer; como segundo propósito subyace la identificación de las actividades específicas de envejecimiento activo y nivel de participación social del adulto mayor del centro de atención nuevo amanecer. Y finalmente como tercer propósito se complementa la elaboración de una propuesta de intervención de actividades recreativas y terapéuticas enfocado al adulto mayor del centro de atención nuevo amanecer.

El trabajo de investigación que se llevó a cabo se encuentra enmarcado y estructurado por los lineamientos de la Universidad Nacional de Loja, en donde previamente inicia con el Título, el resumen en donde se detalla el contexto de la investigación, seguido se presenta la introducción que contiene datos detallados del proyecto de investigación, los objetivos la importancia del tema y planteamiento del problema. Se representa de manera ordenada los ítems que separa la investigación, conformadas por el marco teórico y conceptual. En la parte de metodología, se conforma por enfoques, métodos, diseño, técnicas e instrumentos que permitieron la recolección y procesamiento del análisis de datos. En la fase final se revelan y se discuten los datos más importantes de los resultados, continuando con las conclusiones, que incluyen un resumen de los principales resultados de la investigación, seguido se establecen las recomendaciones que dan respuesta a las conclusiones y posibles acciones futuras.

A manera de criterio personal, el presente estudio tiene la potencialidad de comprender y promover estrategias que permitan mejorar la calidad de vida en esta población. Hoy en día, esta perspectiva es fundamental para hacer frente a los desafíos del envejecimiento demográfico, la autonomía, el fortalecimiento de las redes de apoyo y la plena integración social a las que tiene derecho el adulto. Además, este estudio se moviliza como un engranaje para la identificación de los factores que favorecen el envejecimiento saludable considerándolo un agente activo y reconociendo su contribución social y cultural.



4. Marco teórico

4.1. Paradigma

El enfoque de este estudio se basa en el paradigma sociocrítico, el cual promueve un proceso de reflexión y acción dentro de la investigación. Esto implica analizar los hallazgos con un sentido crítico y, a partir de ellos, identificar soluciones a problemáticas reales, fomentando así una investigación de carácter participativo (Ticona *et al.*, 2020).

Por otro lado, Álvarez *et al.* (2022), señala que el paradigma sociocrítico se basa en impulsar cambios sociales mediante la generación de soluciones a problemas específicos, a través de una intervención activa. En este enfoque, el investigador asume un rol comprometido como agente de transformación.

Por su parte, Silva (2019), indica que el paradigma sociocrítico comprende un conjunto de saberes, principios e ideologías con un fuerte enfoque autorreflexivo, dado que su construcción se orienta por intereses derivados de las necesidades de los grupos. Su propósito es promover la autonomía racional y emancipadora del individuo.

4.2. Historia del envejecimiento activo y participación social de los AM

La presente investigación se centra en abordar el fenómeno del envejecimiento activo y la participación social en adultos mayores que asisten al Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, ubicado en el cantón Chinchipe, Parroquia Zumba, en la actualidad. A través de un estudio detallado y un análisis exhaustivo, se busca comprender cómo estas dimensiones influyen en la calidad de vida y el bienestar integral de los adultos mayores en dicho centro. Los hallazgos obtenidos proporcionarán información valiosa que contribuya a la mejora de calidad de vida en esta población.

El concepto de envejecimiento activo fue introducido durante el Año Internacional de las Personas Mayores en 1999, cuando el profesor Kalache estableció una relación entre la actividad y las oportunidades para mantener la salud en la vejez. Destacó, además, la importancia de generar y preservar condiciones que permitan a las personas mayores seguir participando activamente en la sociedad (Truchado *et al.*, 2018).

Por su parte, Amezcua y Sotomayor (2019), sostienen que el envejecimiento a nivel mundial avanza rápidamente debido a factores como los hábitos de vida, el progreso tecnológico y médico, así como los cambios en las condiciones sociales, lo que ha provocado una integración desigual de la vejez en la sociedad. En este contexto, la edad se convierte en un factor que profundiza la inequidad en las sociedades desarrolladas. En la actualidad, el estatus de los adultos mayores es inestable, ya que depende de la interacción de múltiples variables personales, sociales, de salud y económicas, las cuales influyen en distintos niveles.



La investigación por realizarse resulta imprescindible debido a que contribuirá al conocimiento del envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, Parroquia Zumba, por lo que, de esta manera, se podrán plantear y construir estrategias de intervención y orientación eficaces a fin de promover la calidad de vida y bienestar integral de los adultos mayores. Además, se ofrecerá un aporte significativo a la formación y reforzamiento de conocimientos en los trabajadores sociales en el ámbito gerontológico y comunitario

Del mismo modo, la participación social es un aspecto crucial para el envejecimiento adecuado, relacionado con la mortalidad, la calidad de vida y la morbilidad del individuo. Por lo tanto, un envejecimiento sano y eficaz implica impulsar la funcionalidad de la ancianidad y favorecer el bienestar durante la etapa de la senectud (Hashidate *et al.*, 2021). Sin embargo, en la vejez, es común que los adultos mayores enfrenten diversas implicaciones relacionadas con su estado físico y mental, lo que conlleva una disminución en su nivel de dinamismo al realizar actividades o tareas. Esto no solo afecta su bienestar individual, sino que también influye en su papel como miembros activos dentro de la sociedad (Leitón *et al.*, 2021).

4.3. Datos estadísticos

El aumento de la longevidad es un fenómeno global en constante crecimiento. Actualmente, la mayoría de las personas tienen una esperanza de vida que supera los 60 años, y en todos los países se observa un incremento tanto en el número como en la proporción de personas mayores dentro de la población. Este cambio representa un desafío significativo, ya que obliga a los sistemas de salud y a las estructuras sociales a adaptarse para atender de manera eficiente a una población que envejece a un ritmo sin precedentes. Para el año 2050, se estima que el 80 % de los adultos mayores a nivel mundial residirá en países de ingresos bajos y medianos. Esta transformación demográfica avanza con mayor rapidez que en el pasado; en 2020, por primera vez, la cantidad de personas de 60 años o más superó a la de niños menores de cinco años. Además, se proyecta que entre 2015 y 2050, el número de personas mayores de 60 años se duplicará, pasando del 12 % a más del 22 % de la población mundial (Organización de las Naciones Unidas, 2024).

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe en su informe presenta un panorama general sobre el envejecimiento y las tendencias demográficas en la región. En América Latina y el Caribe, el envejecimiento poblacional es uno de los fenómenos demográficos más relevantes. Para 2022, la población mayor de 60 años alcanzaba los 88,6 millones de personas, lo que representaba el 13,4 % del total. Se proyecta que para 2030 esta cifra aumentará al 16,5 % (CEPAL, 2022).



El rápido proceso de envejecimiento en la región indica que, para 2050, aproximadamente el 25,1 % de la población estará conformado por adultos mayores, lo que equivaldrá a 193 millones de personas, duplicando la cifra registrada en 2022. Además, la esperanza de vida al nacer ha experimentado un incremento significativo, pasando de 48,6 años en 1950 a 75,1 años en 2019. Aunque en 2021 se redujo en 2,9 años debido a la crisis sanitaria provocada por la pandemia de COVID-19, se prevé que la tendencia al alza continúe, alcanzando los 77,2 años en 2030 (CEPAL, 2022).

En el contexto ecuatoriano, según los datos del VIII Censo de Población y VII de Vivienda publicados el 21 de septiembre de 2022, la población de 65 años o más asciende a 1.520.590 personas. Este censo también revela que hay una mayor proporción de mujeres adultas mayores, representando el 53,6 % (815.136), mientras que los hombres constituyen el 46,4 % (705.454). El porcentaje de adultos mayores en Ecuador ha aumentado del 6,2 % en 2010 al 9 % en 2022. Loja es la provincia con la mayor proporción de adultos mayores en relación con su población total, con un 11,9 % (57.799 personas), seguida de Bolívar con un 11,7 % (23.272) y Cañar con un 11,6 % (26.481). A nivel nacional, 2.738 personas han alcanzado los 100 años o más, destacándose las provincias de Morona Santiago, Zamora Chinchipe y Loja por concentrar los casos más excepcionales de longevidad en relación con su población adulta mayor (INEC, 2023).

Por otro lado, la provincia de Zamora Chinchipe tiene una población total de 115.368 habitantes, de los cuales 6.014 son adultos mayores, con un 33 % de ellos en situación de pobreza extrema. Además, entre las provincias con mayor cobertura de atención a usuarios, Zamora Chinchipe ocupa el primer lugar con un 22,8 %, seguida por Sucumbíos con un 22,2 % y Orellana en tercer lugar con un 20,5 % (Ministerio de inclusión económica y social, 2020).

4.4. Base legal

4.4.1. Declaración Universal de los Derechos Humanos

El artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que todas las personas nacen con igualdad de dignidad y derechos, y que, al poseer razón y conciencia, deben actuar con fraternidad entre sí. Asimismo, el artículo 2, en su primer apartado, señala que toda persona goza de los derechos y libertades reconocidos en la Declaración, sin importar su raza, color, género, idioma, religión, ideología política o cualquier otra característica, como su origen nacional o social, condición económica, nacimiento u otras circunstancias (ONU, 1948).

Así mismo en el Art. 22 nos dice que cada individuo, como parte de la sociedad, tiene el derecho a la seguridad social y a acceder, a través del esfuerzo nacional y la cooperación



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1859 internacional, a las condiciones que garanticen la satisfacción de sus derechos económicos, sociales y culturales. Estos son esenciales para preservar su dignidad y permitir el libre desarrollo de su personalidad, considerando la organización y los recursos disponibles en cada Estado (ONU, 1948).

Y por último en el Art. 25 literal 1, menciona que “cada individuo tiene derecho a un nivel de vida apropiado que garantice su bienestar, así como a su familia, a su salud y bienestar, y en particular a la alimentación, el ropa, la vivienda, la atención sanitaria y los servicios sociales requeridos; también tiene derecho a los seguros en situaciones de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, ancianidad y otros escenarios de pérdida de sus medios de subsistencia debido a voluntad” (ONU, 1948).

4.4.2. Constitución de la República del Ecuador

Art. 35.- los adultos mayores, niños, niñas y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes padezcan enfermedades catastróficas o de alta complejidad deben recibir atención prioritaria y especializada tanto en el ámbito público como en el privado. Del mismo modo, esta atención preferencial se extiende a las personas en situación de riesgo, así como a las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil y aquellas afectadas por desastres naturales o provocados por el ser humano (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art. 36.- Los adultos mayores tendrán acceso a una atención preferencial y especializada tanto en el ámbito público como en el privado, con un enfoque particular en su inclusión social y económica, así como en su protección frente a la violencia. Se considera adulto mayor a toda persona que haya alcanzado los sesenta y cinco años de edad (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art. 37.- El estado asegurará a los individuos de edad avanzada los siguientes derechos: La asistencia sanitaria gratuita y especializada, junto con el acceso sin costo a medicamentos. (...) (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art. 360.- “El sistema asegurará, a través de sus instituciones, la promoción de la salud, la prevención y la atención integral, tanto a nivel familiar como comunitario, fundamentándose en la atención primaria de salud. Además, coordinará los distintos niveles de atención y fomentará la integración de la medicina ancestral y alternativa” (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Art. 38.- El Estado desarrollará políticas públicas y programas de atención dirigidos a las personas adultas mayores, considerando las particularidades de las personas, comunidades,



1859 pueblos y nacionalidades. Además, promoverá el mayor nivel posible de autonomía personal y fomentará su participación en la formulación y ejecución de estas políticas (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

4.4.3. Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores

El artículo 1 de la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores establece que el propósito de esta ley es promover, regular y garantizar el pleno ejercicio, difusión y cumplimiento de los derechos específicos de las personas adultas mayores. Esto se realiza bajo el principio de atención prioritaria y especializada, en consonancia con la Constitución de la República, los instrumentos internacionales de derechos humanos y las leyes relacionadas, adoptando un enfoque de género, movilidad humana, generacional e intercultural. (Ley Orgánica de las Personas Mayores, 2019).

Esta norma fue establecida en respuesta a las necesidades de las personas adultas mayores, un grupo vulnerable que no tenía una participación activa en la sociedad, ya que se les consideraba incapaces e inútiles para valerse por sí mismos. Así, uno de los objetivos principales de la ley es fomentar la participación activa de las personas adultas mayores, asegurando que sean consideradas en la toma de decisiones que les afectan directamente (Ley Orgánica de las Personas Mayores, 2019).

4.4.4. Agenda 2030 Objetivos de Desarrollo Sostenible

El Objetivo 3 de Desarrollo Sostenible se enfoca en "Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos en todas las edades". Dentro de este objetivo se destacan el acceso a servicios de salud de calidad y la prioridad en la salud mental. En este contexto, la atención a las personas mayores forma parte de este objetivo, ya que se les asegura el acceso a servicios médicos, programas de prevención y cuidados integrales de salud que les permitan llevar una vida digna y saludable (Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, 2018).

4.4.5. Plan Todo una Vida

Dentro del Plan Nacional "Mis Mejores Años" es una de las iniciativas más destacadas en favor de la población adulta mayor, orientada a promover su inclusión y protección social, así como su participación activa en la sociedad. Esto se logra mediante la provisión de servicios sociales, atención en salud y beneficios económicos (pensiones, bonos, etc.). (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2017).

Es cualquier acción que respalda un enfoque de vida y derechos, en la que se identifican las problemáticas presentes en el proceso de envejecimiento. El enfoque inicial de este plan está relacionado con la implementación de derechos de manera que aseguren y establezcan



1859 responsabilidades respecto a uno mismo, la familia, la sociedad y el entorno, con el objetivo de fortalecer o modificar estos aspectos para mejorar las condiciones de vida (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2017).

4.4.6. Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025

El eje social del objetivo 1 se enfoca en mejorar de manera integral las condiciones de vida de la población, promoviendo el acceso equitativo a salud, vivienda y bienestar social. Particularmente, en la política 1.2, se resalta la importancia de garantizar la inclusión social de las personas y grupos de atención prioritaria a lo largo de su ciclo de vida. Para lograrlo, como estrategia se propone: fortalecer los programas y servicios de protección especial, cuidado y atención integral a estos grupos; y mejorar la capacidad técnica, el equipamiento y la infraestructura para dichos programas y servicios (Secretaría Nacional de Planificación, 2024).

Asimismo, en la política 1.8 se establece garantizar el derecho a una vivienda adecuada y promover entornos habitables, seguros y saludables a través de acciones integrales, coordinadas y participativas. Estas acciones buscan contribuir al desarrollo de ciudades y comunidades inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles. Como estrategia, se plantea mejorar el acceso a la vivienda y las condiciones de habitabilidad tanto en áreas urbanas como rurales, con énfasis en las personas de bajos ingresos y grupos prioritarios, asegurando la sostenibilidad y calidad de vida a nivel nacional (Secretaría Nacional de Planificación, 2024).

4.5. Definiciones

4.5.1. Concepto de Adultos mayores

El término adulto mayor se refiere a aquel individuo que está en su último ciclo vital, o sea, aquellos que tienen 65 años o más. En esta fase, el cuerpo se topa con varios retos característicos de la ancianidad, sufriendo transformaciones cognitivas, biológicas, sociales y más. Ya no tienen la misma habilidad de dinamismo para realizar sus tareas diarias como lo hacían antes. Por lo general, necesitan asistencia tanto profesional como familiar en aspectos como la movilidad, nutrición, higiene personal, entre otros (Sarasola, 2019).

El adulto mayor se asocia con la vejez, un proceso transformacional desfavorable a nivel orgánico y fisiológico, que ocurre como consecuencia del paso del tiempo y culmina inevitablemente con la muerte. Durante el envejecimiento, se produce una disminución de las habilidades funcionales del individuo, lo cual está acompañado de implicaciones cognitivas, como la capacidad de síntesis, análisis, razonamiento y memoria visual. Sin embargo, estos cambios dependen de la actividad o producción que el adulto mayor lleve a cabo (Rojas y Tiella, 2023).



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Según Álvarez & Macas (2022) manifiesta que el Adulto Mayor se encuentra en una etapa de la vida que se percibe como la última, donde los objetivos de vida ya se han realizado, permitiendo así disfrutar de lo que queda con más tranquilidad. Usualmente, las personas mayores abandonan su trabajo o se retiran, lo que ocasiona una reducción considerable de sus ingresos. Esta circunstancia, sumada a las dificultades de salud que conlleva la edad, puede impactar en varios aspectos de su vida. (p. 22)

4.5.2. Patrones culturales del adulto mayor

En cuanto a los patrones culturales, López et al. (2018), se describe como el conjunto de normas establecidas en una comunidad, basadas en sus tradiciones, que a pesar de mantenerse relativamente constantes, son influenciadas por factores como la globalización, la inmigración y la migración. En este contexto, según Illescas et al., los patrones culturales comprenden prácticas tanto positivas como negativas, y pueden incluir creencias y costumbres como el machismo. Así, independientemente de la edad o personalidad, las personas adoptan diversos patrones culturales, incluyendo aquellos relevantes para este estudio.

En el caso del adulto mayor, los patrones culturales están relacionados con aspectos específicos de la senectud, como preservar la calma, cuidar la alimentación, mantenerse activos y solicitar asistencia. Según Santillán *et al.* (2018), los sistemas de autocuidado incluyen tanto la medicina tradicional como prácticas relacionadas con la magia. En este sentido, el adulto mayor tiene la capacidad de desarrollar una estructura de autoatención, aunque no puede resolver por completo sus necesidades sin la intervención de la medicina institucionalizada. Este sistema abarca desde la medicina alternativa o tradicional hasta recursos mágicos.

En otras palabras, de acuerdo con Rillo (2018), una persona puede adoptar patrones culturales heredados al integrarse a una región determinada, mientras acepta y respalda ciertos valores culturales que ve como un componente esencial de su identidad. De forma parecida, a pesar de que los patrones culturales emergen de diferentes maneras, el primero está vinculado con la interacción entre los individuos que residen en un territorio específico. En este contexto, elementos como las actividades económicas, sociales y otras existentes en un sitio desempeñan un rol crucial para garantizar una interacción apropiada, basada en las regulaciones pertinentes. Además, los patrones culturales pueden ser establecidos por el individuo mismo.

En función de lo planteado, es importante destacar que los patrones culturales que dirigen al adulto mayor son un conjunto de normas y comportamientos fundamentados en la tradición, la globalización y la migración, por lo que pueden variar en función del tiempo. En el caso del adulto mayor, estas prácticas incluyen la autoprotección, la tranquilidad, la nutrición



1859 y la implementación, ya sea de medicina tradicional, mágica o alternativa. Aunque se obtienen como herencia del infractor por su zona, se ven influenciados por la interacción social y económica del individuo, por lo que el individuo posee la habilidad de asumir los valores que considera que le otorgan una identidad cultural.

4.5.3. Tipos de patrones culturales

En lo que sigue contemplando a los patrones culturales, existe una categorización de cuatro aspectos principales que apoyan dicha clasificación. En primer lugar, los patrones culturales representan todo lo que se enseña tradicionalmente entre las sociedades acerca de las variadas conductas, ideas e incluso símbolos. En segundo lugar, los patrones culturales son subjetivos y específicos a través de los países porque solo un rango específico de ellos refleja directamente al resto de la cultura (Julca, 2023).

En tercer lugar, El cambio cultural impulsado por factores de desarrollo social también está vinculado a uno de los elementos más importantes del lenguaje, ya que refleja el progreso de la sociedad mediante sus formas habladas o escritas. En cuarto lugar, el aspecto cultural relacionado con el perfil sensorial destaca que el factor "sensación" es clave en la interacción de los sentidos, lo cual es esencial tanto para la construcción y la creencia, como para la obtención de bienes. Finalmente, se encuentra la orientación cultural, que se divide en tres categorías: posfigurativa, configurativa y prefigurativa (Julca, 2023).

- **Posfigurativo:** Este tipo cultural se refiere a que las personas guían sus comportamientos según las tradiciones de sus antepasados, representando una cultura generacional, especialmente en comunidades primitivas.
- **Configurativo:** Este tipo cultural hace referencia a que las personas están alineadas con las tendencias actuales, es decir, sus comportamientos y actividades son contemporáneos, influenciados por la generación presente.
- **Prefigurativo:** Este tipo cultural se refiere a que las personas siguen un modelo normativo de convivencia, donde la nueva generación adopta un conjunto innovador de normas conductuales.

4.5.4. Factores de riesgo del adulto mayor

Los elementos más frecuentes que resultan invasivos para la salud de los adultos mayores involucran las siguientes categorías según la perspectiva de Álamo *et al.*, (2021):

- **Caídas:** Un primer punto a destacar son las caídas, que afectan al 30% de las personas mayores de 65 años y al 50% de quienes superan los 80, ocasionando problemas graves como fracturas y dependencia. La prevención corresponde al entorno familiar, que debe



promover el ejercicio y adaptar la vivienda, como mejorar la iluminación y asegurar el uso de bastones y andadores.

- **Desnutrición:** La desnutrición es otro factor relevante, ya que provoca déficits nutricionales, deterioro cognitivo, anemias y complicaciones respiratorias. La familia debe supervisar la dieta y fomentar la sociabilidad para prevenir el aislamiento.
- **Deterioro cognitivo y demencias:** El deterioro cognitivo y las demencias son problemas frecuentes en los adultos mayores, asociados con la pérdida de memoria, equilibrio, sabiduría y juicio, lo que facilita la exclusión y dependencia. La intervención temprana y el apoyo familiar en la rutina diaria y el seguimiento del progreso del paciente son cruciales.
- **Estado confusional agudo:** Los episodios transitorios de alteración en la conciencia y atención son comunes y pueden llevar a internamientos prolongados. La familia juega un papel fundamental en asegurar un ambiente adecuado y en proporcionar la información sobre la medicación necesaria.
- **Depresión:** La depresión es un factor prevalente en la tercera edad, con altos índices de pensamientos autolíticos. El apoyo familiar es esencial para mantener el equilibrio emocional, fomentar la sociabilidad y cuidar la salud física.
- **Enfermedades crónicas:** Finalmente, las enfermedades crónicas como la arteriosclerosis, enfermedades cardiovasculares, respiratorias, cerebrovasculares, insuficiencia renal y Alzheimer son comunes. La prevención y detección temprana son clave para mejorar el bienestar del adulto mayor.

4.5.5. Factores económicos del adulto mayor

En lo que respecta a los factores económicos, es fundamental considerar aspectos como el acceso a financiamiento, la estabilidad financiera, la vivienda y las oportunidades laborales. La seguridad financiera es crucial para la calidad de vida en la vejez, ya que el 44% de los adultos mayores en Ecuador se encuentran en una situación de inseguridad económica, lo que significa que no perciben ingresos por trabajo ni reciben una pensión de jubilación, ya sea contributiva o no contributiva (Casalí *et al.*, 2023). Por ello es importante resaltar que la calidad de esta inserción laboral es motivo de alarma: el 82% de las personas entre 65 y 75 años están empleadas en el sector informal.

En cuanto a la vivienda, este factor juega un papel crucial en las dificultades económicas que enfrentan los adultos mayores al intentar mantener sus hogares o encontrar soluciones habitacionales apropiadas. Los costos de mantenimiento, impuestos y otros gastos asociados



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1859 pueden representar una carga financiera significativa, especialmente cuando los ingresos son limitados o fijos.

Por lo tanto, es fundamental señalar que factores económicos como la seguridad financiera, el empleo y la vivienda son determinantes clave en la calidad de vida de los adultos mayores en Ecuador. Las estadísticas muestran una situación preocupante, ya que una gran parte de la población adulta mayor enfrenta inseguridad económica debido a la falta de ingresos por trabajo o pensiones, y muchos están empleados en el sector informal, lo que no garantiza estabilidad ni prosperidad a largo plazo. Además, la dificultad para mantener una vivienda adecuada agrava aún más la situación financiera, convirtiéndose en una carga considerable. Esto resalta la necesidad urgente de implementar políticas nacionales más efectivas que aborden estos desafíos y mejoren la protección social y las condiciones de vida de las personas mayores.

4.5.6. Entorno físico del adulto mayor

El entorno físico de los adultos mayores es fundamental para garantizar su bienestar, seguridad y calidad de vida. Con el envejecimiento, las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales pueden disminuir, lo que hace necesario adaptar su entorno a estos cambios, ya que los espacios deben evolucionar al mismo ritmo que la población. Por ello, es crucial entender cómo debe ser un entorno adecuado para promover un envejecimiento saludable en las personas mayores (Cervera, 2021).

- **Viviendas adaptadas:** Es esencial que las viviendas sean lugares seguros y accesibles para los adultos mayores. Dado que sus necesidades de movilidad cambian con la edad, el hogar debe ajustarse a esos cambios. Es fundamental cuidar o ayudar a los mayores en su propio hogar, ya que es el lugar donde pasan la mayor parte de su tiempo. Las viviendas deben ser seguras y brindar bienestar.
- **Transporte público sostenible:** Al igual que las viviendas, el transporte público debe estar adaptado para garantizar el acceso de todas las personas. Este servicio es necesario para que los adultos mayores puedan mantenerse conectados con familiares y amigos, así como acceder a servicios y lugares de recreo. Además, el sistema de transporte debe estar comprometido con la reducción de la contaminación del aire, promoviendo la sostenibilidad y el bienestar de la comunidad.
- **Zonas verdes:** Los espacios verdes y parques son fundamentales para los mayores. Son lugares donde pueden caminar y hacer ejercicio, lo cual es esencial para su bienestar. La actividad física y el disfrute de entornos tranquilos, seguros y naturales favorecen un envejecimiento activo y saludable.



- **Espacios comunes:** Las relaciones personales, familiares y con amigos son cruciales para la salud de los adultos mayores. Mantener estas relaciones ayuda a prevenir enfermedades como la depresión o el aislamiento social. Por esta razón, los entornos deben contar con espacios comunes que fomenten los encuentros con seres queridos, y estos deben ser accesibles para todos, contribuyendo a una vida plena.
- **Aire limpio:** La calidad del aire es vital para nuestra salud. Si los adultos mayores respiran aire contaminado, aumenta el riesgo de sufrir diversas enfermedades, desde problemas pulmonares hasta cardíacos. Además, la calidad del aire influye en la nutrición y la calidad de los alimentos que consumen.
- **Espacios para las demencias:** Con el envejecimiento, es común que surjan o progresen demencias. Por lo tanto, los espacios deben ser inclusivos para atender las necesidades de quienes padecen estas condiciones. Es importante considerar el creciente número de personas con demencias y adaptar el entorno urbano a sus necesidades específicas.

4.5.7. Salud de los adultos mayores

Para comenzar, se destaca que la salud de los adultos mayores es una prioridad para diversas organizaciones internacionales de salud, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud y otros organismos globales y locales comprometidos con la promoción y protección del bienestar de las personas mayores.

En este sentido, según la Organización Mundial de la Salud (2024), se señala que, en todos los países del mundo, cada persona debería tener la oportunidad de vivir una vida larga y saludable. Sin embargo, los entornos en los que vivimos pueden favorecer o perjudicar nuestra salud. El ambiente influye de manera significativa en nuestros comportamientos y en nuestra exposición a riesgos para la salud, como la contaminación del aire, la violencia, el acceso a servicios como la atención sanitaria y social, y las oportunidades que brinda el envejecimiento.

Además, se indica que la cantidad y proporción de personas de 60 años o más está aumentando en todas las poblaciones. En 2019, había 1000 millones de personas mayores de 60 años, y esa cifra aumentará a 1400 millones para 2030 y a 2100 millones para 2050. Este aumento está ocurriendo a un ritmo sin precedentes, acelerándose especialmente en los países en desarrollo.

Por lo tanto, a medida que envejecemos, experimentamos muchos cambios y es posible que debamos ajustar nuestro estilo de vida para lograr un envejecimiento saludable. Mantener una alimentación equilibrada y realizar actividad física de manera frecuente son factores clave para mantener una buena salud a cualquier edad. Adoptar un estilo de vida saludable también



1859 puede prevenir problemas de salud como la diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2019).

4.5.8. Envejecimiento activo

El envejecimiento activo ha emergido como un modelo de envejecimiento saludable, enfocado en aspectos relacionados con la funcionalidad y la salud, abordando de manera integral y holística las necesidades de las personas mayores. De este modo, el envejecimiento activo se presenta como un enfoque que busca enfrentar las implicaciones y desafíos que conlleva la propia senectud. Así, se consolida como la estrategia política más relevante para abordar el envejecimiento de la población (González y Sepúlveda, 2020).

Según el autor Cascante y Montenegro (2022), destaca que el envejecimiento se caracteriza por fomentar la salud y prevenir enfermedades vinculadas al dinamismo vital, lo que supone un concepto polifacético que vincula la condición física y mental, las relaciones interpersonales y el compromiso de los individuos. Empero, desde el punto de vista de Cascante y Montenegro (2022), es un procedimiento para optimizar las posibilidades de salud, colaboración y salvaguarda con el objetivo de incrementar la calidad de vida a medida que los individuos se hacen mayores. Asimismo, dicta que los programas y políticas deben fundamentarse en los derechos, competencias, requerimientos y anhelos de los adultos mayores.

Por otro lado, desde la apreciación de Troncoso et al. (2020), afirma que el envejecimiento activo se define como una política enfocada en los factores de salud, que vincula la cooperación social, el trabajo y la protección personalizada, así como a las comunidades. Asimismo, incorpora elementos educativos a través de la pedagogía gerontológica y prácticas sociales que facilitan la inclusión a través del voluntariado.

4.5.9. Tipos de envejecimiento

El envejecimiento puede considerarse una condición natural que forma parte del ciclo de la vida humana. Sin embargo, esta condición se presenta de manera diferente en cada individuo, ya que depende tanto de las circunstancias del entorno como de los factores genéticos de cada persona. Por lo tanto, en la sociedad actual, podemos identificar diversos tipos de envejecimiento entre los adultos mayores (Seniors Residencias, 2023). Y en este caso, nos vamos a referir a 4 tipos de envejecimiento.

4.5.9.1. Envejecimiento ideal. En este tipo de envejecimiento, las personas de este grupo mantienen una plena capacidad para realizar las actividades básicas de la vida diaria, no presentan enfermedades crónicas diagnosticadas, se sienten en excelente estado físico, no experimentan deterioro cognitivo y llevan un estilo de vida saludable, lo que implica no



1859 consumir alcohol ni tabaco y practicar actividad física regularmente (Proaño y Rea, 2024). En este tipo de envejecimiento se da cuando se restan los factores que suelen ayudar al deterioro físico y mental, aprobando que el envejecimiento ocurra con el mínimo impacto negativo posible.

4.5.9.2. Envejecimiento activo. Según Gasteiz (2017), afirma que tener un envejecimiento activo y saludable implica participar en la sociedad de acuerdo con nuestras necesidades, deseos y capacidades. Significa aprovechar las oportunidades para mantener una buena salud física, sentirse bien emocionalmente y disfrutar de un entorno social positivo. En resumen, un envejecimiento activo y saludable se traduce en adoptar hábitos que fomenten el bienestar físico, mental y emocional.

4.5.9.3. Envejecimiento Habitual. En este tipo de envejecimiento, las personas presentan múltiples enfermedades crónicas, perciben su salud como regular, experimentan una leve incapacidad funcional que no genera dependencia, su deterioro cognitivo puede ser leve o inexistente, y presentan factores de riesgo bajos o moderados (Proaño y Rea, 2024). Se puede mencionar que este tipo de envejecimiento se da por el resultado de una combinación de factores biológicos, genéticos y ambientales.

4.5.9.4. Envejecimiento Patológico. Este tipo de envejecimiento, conocido también como envejecimiento secundario, ocurre debido a un proceso de envejecimiento prematuro, generalmente específico de un tejido afectado por enfermedades crónicas. El envejecimiento patológico se explica por los cambios resultantes de enfermedades que se suman al proceso normal de envejecimiento, interfiriendo con el funcionamiento social y laboral de la persona e incluso generando discapacidad. Un ejemplo claro de esto es la Enfermedad de Alzheimer (EA), donde, en el proceso fisiológico normal de envejecimiento cerebral, se desarrolla un trastorno neurodegenerativo adicional que afecta no solo la memoria, sino también la funcionalidad y la independencia general de la persona (Pinilla *et al.*, 2022).

4.5.10. Factores determinantes del envejecimiento activo

El envejecimiento activo se puede abordar desde dos dimensiones que permiten evaluar tanto cuantitativa como cualitativamente este proceso. La primera dimensión se refiere a aspectos demográficos, mientras que la segunda se enfoca en el imaginario social de las personas mayores. Desde una perspectiva cuantitativa y demográfica, la población mundial ha experimentado un crecimiento acelerado en los últimos dos siglos, estabilizándose en los países desarrollados, mientras que se prevé un mayor crecimiento en África y Asia. En España, la



1859 esperanza de vida ha aumentado considerablemente, y se espera que para 2060, las personas mayores de 65 años constituyan el 38% de la población (Urrutia, 2019).

Desde una perspectiva cualitativa, el papel social de las personas mayores ha evolucionado a lo largo de la historia. En las sociedades antiguas, no se reconocía una etapa como la vejez. Sin embargo, en las sociedades modernas, especialmente a partir de la Ilustración y las revoluciones industriales, las personas mayores han sido consideradas marginales debido a su falta de productividad (Rillera *et al.*, 2023). Sin embargo, en el siglo XX, el Estado de Bienestar y las políticas sociales han tenido un impacto positivo en la vejez. Actualmente, el concepto de envejecimiento activo promueve la participación, la seguridad y la salud en la vejez. A pesar del debate sobre el "envejecimiento con éxito" y la imposición de ideales juveniles, se aboga por un modelo que garantice una vejez digna para todas las personas mayores, sin importar sus capacidades (Urrutia, 2019).

4.5.11. Factores que causan el envejecimiento

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable de la vida. Con el paso de los años, tanto nuestro cuerpo como nuestra mente experimentan una serie de transformaciones que conocemos como envejecimiento. Aunque no podemos evitar por completo este proceso, comprender sus causas y mecanismos nos permite llevar una vida más saludable y satisfactoria a medida que envejecemos (Clínica Londres, 2023). A continuación, se presenta algunos de los factores claves que contribuyen al envejecimiento,

Los factores genéticos tienen un papel importante en el proceso de envejecimiento, ya que nuestra herencia genética influye en cómo envejecemos y cuán largo es nuestro ciclo de vida. Algunas personas tienen una predisposición genética que las hace propensas a vivir más tiempo, mientras que otras pueden heredar genes que las hacen vulnerables a enfermedades relacionadas con la edad, como el Alzheimer o enfermedades cardíacas.

Por otro lado, los factores ambientales también son esenciales en el proceso de envejecimiento. La exposición a sustancias tóxicas, como el tabaco, la radiación y la contaminación del aire, puede acelerar el envejecimiento al dañar las células y tejidos. Asimismo, la exposición continua al sol sin protección puede ocasionar envejecimiento prematuro de la piel, fenómeno conocido como foto envejecimiento

Los factores hormonales son otro aspecto relevante, ya que, con el paso del tiempo, la producción de ciertas hormonas disminuye. Esto incluye la hormona del crecimiento, que es responsable de la regeneración celular y del mantenimiento de la masa muscular. La reducción



1859 de esta hormona puede contribuir a la pérdida de masa muscular y al aumento de la grasa corporal.

Además, los factores psicológicos juegan un papel clave en el envejecimiento, ya que afectan no solo al cuerpo, sino también a la mente. La actitud hacia el envejecimiento influye directamente en la calidad de vida en la vejez. Aquellos con una mentalidad positiva suelen enfrentar los retos del envejecimiento de una mejor manera y mantienen una mayor calidad de vida.

Finalmente, los hábitos de estilo de vida son otro factor determinante en el proceso de envejecimiento. El tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y una dieta poco saludable pueden acelerar el envejecimiento y aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con la edad, como el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes.4.5.12. Participación social

La participación social se define como acciones sociales donde las personas se perciben como miembros conscientes de un contexto, enfocándose y añadiéndose a otros miembros sociales; además, se articulan diversos actores sociales en determinados contextos sociales, cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida y donde los individuos pueden contribuir de manera productiva y eficiente a la sociedad (Morcillo, 2021).

La participación social se aborda desde dos perspectivas clave: la participación social colectiva y la productiva. La colectiva se enfoca en la interacción y socialización entre los individuos, contribuyendo a la reducción de la apatía, el fomento de la felicidad, la estimulación cognitiva y el mejoramiento de la memoria. En cambio, la productiva se orienta a la prestación de servicios, beneficios y bienes a otros, promoviendo el desarrollo de la memoria y un aumento de la actividad física e intelectual.

Según González y Sepúlveda (2020), la participación social involucra varios aspectos. En primer lugar, las actividades laborales, que contribuyen a reducir la mortalidad y la depresión, y mejoran la independencia en las actividades cotidianas, así como la salud y el bienestar general. En segundo lugar, las actividades sociales, que buscan reducir el deterioro mental y la mortalidad, y favorecen la cognición y la calidad de vida. También se encuentran las actividades lúdicas, que fortalecen el bienestar mental y reducen el riesgo de demencia. Finalmente, las actividades religiosas, que favorecen la salud mental, la autoestima, los vínculos sociales y el desempeño en la vida diaria.

4.5.13. La participación social y las personas mayores

Si bien es cierto, la participación social de las personas mayores posibilita la calidad de vida y propicia el envejecimiento activo y saludable de las personas; al conseguir la edad de



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1859 jubilación, los adultos están con un incremento prominente de su tiempo libre. Esta situación, articulado a la aminoración de las responsabilidades laborales, implica guiar a los sujetos adultos a un contexto en el cual no pueden tener suficiente control y optimización de su tiempo libre (Pinazo, 2019).

De esa manera, la participación: La participación social puede manifestarse de diversas maneras, ya sea a través de entidades sociales, organizaciones no gubernamentales, asociaciones vecinales, plataformas, entre otras. Actualmente, existen múltiples opciones que abarcan diferentes ámbitos sociales, políticos, naturales, etc., donde las personas pueden involucrarse y experimentar un sentido de satisfacción personal. Es fundamental promover la calidad de vida en los adultos mayores para asegurar que su contribución social se mantenga a lo largo del tiempo (Sarasola, 2019, p. 49).

Según los autores Bósques y Benavides (2022), Los adultos mayores requieren canales institucionales y democráticos que les permitan una participación real y efectiva, siempre en el marco de la relación entre la sociedad y el Estado. En este sentido, es importante abandonar los enfoques que ven esta etapa como un proceso de declive y desconexión, y en su lugar, fomentar aquellos que promuevan la participación activa, estimulando un envejecimiento dinámico que ofrezca soluciones efectivas a los desafíos derivados del envejecimiento de la población.

4.5.14. Calidad de vida de los adultos mayores

Primero, la calidad de vida se ubica en el marco cultural y en los valores que los individuos moldean acorde a sus objetivos y necesidades y leyes. Por lo tanto, está vinculado con la condición de salud, así como con el estado mental, físico, fortalecimiento social, religión y el ambiente que lo envuelve. Así, la calidad de vida abarca la condición ideal del individuo, vinculada por factores ambientales y primordialmente personal (Rojas y Ticlla, 2023).

Por otro lado, la calidad de vida del adulto mayor se entiende como el resultado de la interacción entre diversos aspectos de la vida humana (vivienda, vestimenta, alimentación, educación y libertades), donde cada uno de estos factores aporta de manera distinta para alcanzar un estado de bienestar óptimo. Este bienestar debe considerar el proceso evolutivo del envejecimiento, las adaptaciones del individuo a su entorno biológico y psicosocial en constante cambio, lo cual ocurre de manera individual y única. Estas adaptaciones impactan en la salud física, la memoria, el temor, el abandono, la muerte, la dependencia o la invalidez. La calidad de vida del adulto mayor se define por su capacidad para obtener reconocimiento a través de relaciones sociales significativas; esta etapa se vivirá como una continuidad del proceso vital o, por el contrario, como una fase de declive funcional y aislamiento social. (Peña *et al.*, 2019).



La calidad de vida de los adultos mayores está relacionada con la satisfacción de diversas necesidades en cada fase de la vida. En la vejez, factores como los recursos económicos, la salud, las relaciones familiares y el apoyo social son fundamentales. La forma en que los adultos mayores perciben esta etapa de la vida influye directamente en su calidad de vida. Mantener una actitud positiva, realizar actividad física y mental, seguir una alimentación saludable e involucrarse en interacciones sociales son aspectos clave. La salud, en particular, es una variable crucial, ya que los problemas de salud afectan negativamente el bienestar general. Además, los aspectos psicológicos, como la actitud hacia el envejecimiento y la sensación de soledad, tienen un impacto significativo. Las relaciones sociales, especialmente con familiares y amigos, desempeñan un papel esencial en mejorar el bienestar y reducir el estrés en esta etapa de la vida (Celeiro y Galizzi, 2019).

4.5.15. Trabajo Social Geriátrico

El trabajo social geriátrico es un campo esencial que se enfoca en el bienestar de los adultos mayores, atendiendo sus requerimientos desde una perspectiva holística que toma en cuenta aspectos biológicos, psicológicos y sociales (Montero, 2022). Por ello los trabajadores sociales son un punto de apoyo esencial para los usuarios de una residencia de mayores.

4.5.15.1. Rol del Trabajador Social en Geriátrica. El trabajo del trabajador social en la intervención con personas mayores es esencial para evaluar las necesidades y coordinar actividades de prevención, orientación y gestión de los requerimientos de este grupo prioritario. Para ello, es crucial obtener la mayor cantidad de información posible para realizar una evaluación adecuada y proporcionar orientación que responda a las carencias o demandas que enfrenta el individuo en su entorno (Macas y Álvarez, 2022).

Por ende, los trabajadores sociales en geriatría desempeñan un papel crucial en la promoción del bienestar de los adultos mayores. Sus funciones incluyen:

- **Acción Total:** Los profesionales del trabajo social no solo evalúan las necesidades médicas de los adultos mayores, sino también su ambiente social y familiar. Es crucial para asegurar la eficacia de los tratamientos médicos, dado que un enfoque individualizado puede conducir al fracaso en la atención.
- **Mediación y Asistencia:** Se desempeñan como intermediarios entre las personas mayores y sus familias, además de entre estos y los servicios sociales existentes. Esto implica asistir en la administración de situaciones de vulnerabilidad, tales como el aislamiento social o la ausencia de asistencia.



- **Fomento de la Independencia:** Promueven la independencia individual y grupal de los adultos mayores, garantizando que dispongan de los recursos y respaldos necesarios para preservar su autonomía.

4.5.15.2. Funciones Específicas

Las funciones específicas del trabajador social en residencias de mayores o centros geriátricos incluyen desde la perspectiva de Sánchez (2018):

- **Valoración Inicial:** Llevan a cabo entrevistas con los nuevos residentes y sus familias para evaluar su situación personal, familiar y social, lo que facilita la planificación de su integración al centro.
- **Planificación de Atención:** Elaboran Planes de Atención Individualizada (PAI) que abordan las necesidades particulares de cada residente, abarcando tanto su salud física como mental.
- **Gestión Administrativa:** Gestionan la tramitación de pensiones y otros beneficios sociales, garantizando que los residentes reciban el apoyo financiero necesario.
- **Fomento de la Participación:** Fomentan la integración social y la participación activa de los residentes en actividades comunitarias, con el fin de prevenir el aislamiento.
- **Acompañamiento Emocional:** Ofrecen apoyo emocional a los adultos mayores y a sus familias, ayudando a gestionar el estrés y las emociones vinculadas al envejecimiento y la dependencia.

4.5.15.3 Desafíos en el Trabajo Social Geriátrico. Los trabajadores sociales enfrentan varios desafíos en su labor como:

- **Vulnerabilidad Social:** Muchos adultos mayores enfrentan situaciones de soledad, desprotección y falta de cuidados adecuados, lo que demanda una atención especial.
- **Carga Familiar:** Las familias frecuentemente experimentan inseguridad y sobrecarga emocional al cuidar a los mayores, lo que puede afectar su capacidad para ofrecer el apoyo necesario.
- **Recursos Limitados:** La escasez de recursos sociales, tanto públicos como privados, puede dificultar la implementación efectiva de programas de atención para los adultos mayores.

Así mismo, el trabajo social geriátrico es esencial para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, garantizando que reciban no solo atención médica adecuada, sino también el apoyo emocional y social necesario para vivir dignamente en sus últimos años (Sánchez, 2018).



Asimismo, la labor profesional del trabajo social tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores, promoviendo actividades que favorezcan tanto sus relaciones afectivas con otros individuos como con el personal del establecimiento. Es esencial considerar las características del sujeto, su historia de vida, preferencias y motivaciones al planificar la intervención, buscando una atención integral que se centre en el individuo, en lugar de esperar que la persona se adapte al entorno del establecimiento (Sala, 2021).

El trabajo social permite analizar la realidad de las personas, comunidades y contiguos, de tal forma que se identifiquen las causas que obstaculizan el disfrute o la plena realización de sus derechos y la obtención de una mejor calidad de vida. Así, la intervención social es crucial para evidenciar el fortalecimiento de las demandas sociales de un colectivo, especialmente de los grupos vulnerables, que han sido excluidos por la sociedad, con el objetivo de que la intervención sea más eficaz para estas demandas (Álvarez y Macas, 2022).

4.5.16. Estrategias y programas enfocados al adulto mayor

En Ecuador, se han puesto en marcha diversas estrategias y programas enfocados en los adultos mayores para promover un envejecimiento activo y saludable. Un ejemplo de ello es la iniciativa “Mis Mejores Años” del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), que tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 65 años que se encuentran en situación de pobreza extrema. Esto se logra a través de su acceso progresivo a los derechos, bienestar y oportunidades de desarrollo (MIES, 2024).

Además, el programa busca provocar un cambio cultural global, promoviendo el reconocimiento de las personas mayores como sujetos de derechos y actores clave en su desarrollo y el de la sociedad. Entre sus prioridades se incluyen acciones para eliminar los mitos que limitan el desarrollo pleno de las personas en esta etapa de la vida, así como fomentar la convivencia intergeneracional, entendiendo que la diversidad es una riqueza y que cada grupo poblacional tiene necesidades específicas que deben ser atendidas en un marco de corresponsabilidad social (MIES, 2024). En resumen, el principal objetivo de este programa es mejorar la calidad de vida de las personas mayores en situación de pobreza.

Por otro lado, el programa "Envejeciendo Juntos", también liderado por el MIES, tiene un alcance nacional y busca promover una vejez activa, saludable y digna para los adultos mayores en Ecuador. A través de convenios con organizaciones sociales y centros activos en la comunidad, ofrece atención integral a personas mayores con o sin discapacidad. Este programa brinda una amplia variedad de servicios, como cuidado y asistencia, alimentación y nutrición adecuada, servicios de salud especializados, atención psicosocial, capacitación y formación



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1859 continua (MIES, 2022). Asimismo, está el programa dirigido a jubilados afiliados al IESS, que ofrece talleres de terapia ocupacional, actividades socio-recreativas y de integración, con el propósito de promover, prevenir y cuidar integralmente la salud de los adultos mayores. Este programa se lleva a cabo en todas las provincias del país, coordinado por los propios jubilados, ya sea en asociación o no, junto con los funcionarios de las unidades médicas del IESS (IESS, 2013).

5. Metodología

5.1 Área de estudio

5.1.2. Localización y sus características

El presente estudio se llevó a cabo en el Centro de Atención al Adulto Mayor “Nuevo Amanecer”, está ubicado en la calle 10 de agosto de la parroquia Zumba del Cantón Chinchipe, provincia de Zamora Chinchipe, se encuentra ubicada al sur del país cerca de la frontera con Perú, tiene 10119 habitantes, el clima es primaveral predominante el cálido húmedo y la temperatura promedio oscila entre los 21 a 23 grados centígrados, se caracteriza por ser la “Tierra de Chonta, la Guayusa y la exótica hormiga culona”.

De igual forma limita al Norte con el cantón Palanda, siendo su límite natural el río Palanumá, el Mayo Chinchipe y el Punchis. Al Sur y al Este limita con la República del Perú y al Oeste con la República del Perú y el cantón Espíndola de la provincia de Loja. Por la cual, a unos cuantos kilómetros de la ciudad se encuentra el puente internacional la Balsa el cual conecta a Perú y Ecuador como principal acceso por el oriente ecuatoriano.

La población de este centro se encuentra comprendida por 25 adultos mayores que asisten al centro de atención nuevo amanecer, la cual no cuenta con convenio y es propia del GAD Municipal del Cantón Chinchipe, la organización trabaja con 9 trabajadore/as bajo la dirección de la Ing. Nora Gabriela Alba Núñez, coordinadora, medico rural estable, psicólogo, auxiliar de enfermería y 5 cuidadoras permanentes.

Del mismo modo el centro de atención nuevo amanecer en la modalidad diurna recibe a los adultos mayores de atención prioritaria que asisten todos los días a este centro, ofreciéndoles las tres comidas diarias, actividades recreativas, culturales, como talleres de arte, música, y ejercicios en grupo. El centro acoge tanto a adultos mayores con familias activamente involucradas como a aquellos sin redes familiares cercanas, con una posición económica baja.



Figura 1. Mapa del Cantón Chinchipe

Fuente: Imagen tomada de Jaramillo, 2020

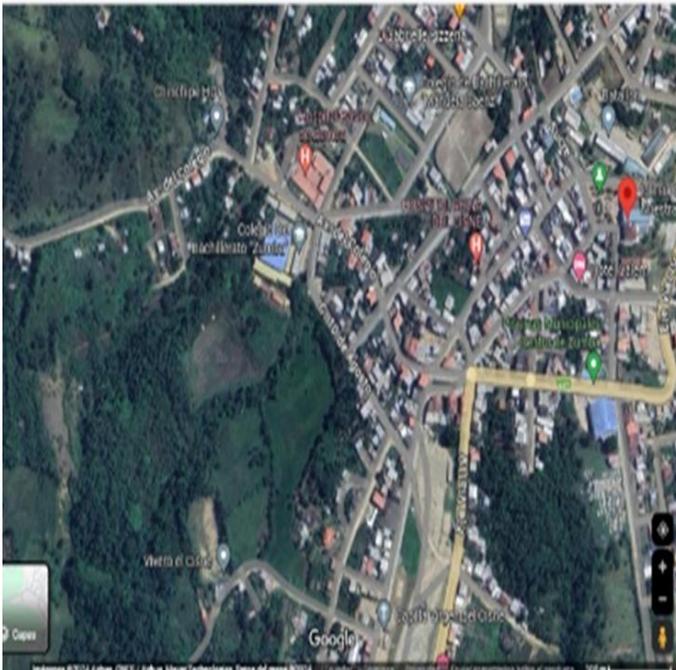


Figura 2. Imagen de la Parroquia Zumba

Fuente: obtenida de Google Maps 2024



Figura 3. Imagen del Centro Nuevo Amanecer

Calle 10 de agosto, Centro de atención al adulto mayor Nuevo Amanecer

Nota: la imagen indica el área en donde se elaboró la investigación. Imagen de elaboración propia.

5.2. Procedimiento

5.2.1. Enfoque metodológico

La investigación siguió un enfoque mixto, que de acuerdo con los autores (Hernández et al. (2010) Los "métodos mixtos se refieren a un conjunto de procesos de investigación sistemáticos, empíricos y críticos, que incluyen la recolección y análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión conjunta. Este enfoque permite hacer inferencias a partir de toda la información recopilada, con el fin de obtener una comprensión más profunda del fenómeno en estudio" (p. 546). Este trabajo se enmarca dentro del enfoque mixto, ya que busca comprender de manera integral la influencia del envejecimiento activo y la participación social en la calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer. De esta manera, la investigación no solo tiene como objetivo describir la situación actual de los adultos mayores en el centro, sino también generar conocimientos que sirvan para formular estrategias de intervención que mejoren su bienestar y participación social, tanto dentro como fuera del centro.

5.2.2. Técnicas e instrumentos de la investigación

En la presente investigación tiene como objetivo Analizar la influencia del envejecimiento activo y participación social en la calidad de vida del adulto mayor del centro



1859 de atención al adulto mayor nuevo amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad. Por tanto, se propuso como objetivos específicos los siguientes: **Objetivo 1:** Conceptualizar teóricamente el envejecimiento activo y participación social en la calidad de vida del adulto mayor del centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad. Para lo cual se utilizó la técnica de análisis documental; Se trata de un proceso de organización y síntesis de datos cualitativos, combinado con diversas fuentes de información, que se estructuran en categorías para facilitar la comprensión del estudio de teorías clave y complementarias que respaldan el desarrollo de una investigación (Guevara, 2019, p. 106).

Por ende, esto nos ayudó a conocer dentro de la investigación a las dos variables a profundidad, así mismo con la organización de la información con el instrumento **base de datos**; Comprende la recolección, registro y organización de las fuentes relacionadas al tema de estudio. Por su parte para el objetivo 2, se planteó lo siguiente. **Objetivo 2:** Identificar las actividades específicas de envejecimiento activo y nivel de participación social del adulto mayor del centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad. Para lo cual se utilizó la técnica de **encuesta**; Que de acuerdo con (Palella y Martins, 2012) está “destinada a recopilar información de varios individuos cuyos puntos de vista son relevantes para el investigador, se emplea un listado de preguntas redactadas para ser respondidas de manera anónima” (p. 134).

Así mismo se les aplico una **encuesta** a las cuidadoras de los adultos mayor para saber el nivel de participación social de los am del centro. Por tanto, esta nos ayudó con la medición de las dos variables, utilizando como instrumento el **cuestionario**; Es un conjunto de preguntas, ya sean abiertas o cerradas, con categorías de respuestas, que puede ser administrado en diversos contextos (presencial, telefónicamente, por internet), y que permite medir las variables de manera numérica, utilizando la estadística para facilitar la interpretación de los resultados obtenidos (Hernández *et al.*, 2014).

Por otro lado, para el **objetivo 3** se planteó: Elaborar una propuesta de intervención de actividades recreativas y terapéuticas enfocado al adulto mayor del centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, parroquia Zumba, en la actualidad. Para lo cual como parte del proceso de investigación se utilizó como instrumento el plan de intervención, en lo cual se planteó talleres recreativos y terapéuticas, enfocados al adulto mayor.

5.2.3. Diseño de investigación utilizado

Con el diseño no experimental, se tuvo en cuenta la dimensión temporal, es decir, el número necesario de momentos para recolectar los datos. Por esta razón, se optó por un corte



1859 transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un único punto dentro del horizonte temporal, con el objetivo de medir las variables del objeto de estudio (Baena, 2017). Así, en esta investigación, el instrumento se aplicó una sola vez a los adultos mayores.

5.2.4. Tipo de diseño utilizado

El tipo de investigación se basó en un alcance descriptivo, Este facilitó la creación de un detalle de la realidad del fenómeno o tema de estudio, que incluye sus clases, categorías, partes o vínculos con el objetivo de confirmar o confirmar una hipótesis o dar respuesta a las preguntas en una investigación para su esclarecimiento (Niño, 2021), de esta manera facilita exponer las actividades específicas de envejecimiento activo y nivel de participación social del adulto mayor.

La presente investigación es minuciosa con la finalidad de analizar, comprender y detallar las características de los elementos que constituyen las variables de estudio, con el fin de identificar la baja calidad de vida y la escasa participación social de los adultos mayores que acuden al centro.

5.2.5. Unidad de estudio

5.2.5.1 Población, muestra y tamaño de la muestra. La población a la que se aplicó fue comprendida por 25 adultos mayores que asisten al Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, y 5 cuidadoras que laboran en el centro. La población se refiere a un conjunto de individuos, ya sea finito o infinito, que comparten características comunes, y se define según los límites establecidos por el investigador para el estudio (Arias y Covinos, 2021). Dado el tamaño reducido de la población, se empleó un muestreo de tipo censo, que consiste en recoger datos de todos los miembros de la población (Hernández et al., 2014b). En este caso, se recolectó información de los 25 adultos mayores que asisten al Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, así como de las 5 cuidadoras que los acompañan.

5.2.5.2. Muestra. Posada (2016) sostiene que la muestra se refiere al conjunto de elementos seleccionados que pertenecen a una población específica, de la cual se recogen los datos relevantes para abordar los objetivos y el problema de investigación, y debe ser claramente definido. Dado el tamaño reducido de la población, se optará por un muestreo tipo censo, que implica recolectar la información de todos los miembros de la población (Hernández et al., 2014b). Por lo que se puede decir que a través de la encuesta que se les aplicó a los AM y a las 5 cuidadoras de los mismos, los cuales se les fue aplicando uno a uno y se recolectó la información de todos los 25 adultos mayores que asisten al Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer. Y de las 5 cuidadoras de los adultos mayores del centro.



5.2.5.3. Criterios de inclusión. Se consideraron idóneos aquellos 25 usuarios adultos mayores que asisten al centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer de la parroquia zumba. Y de igual manera se consideraron idóneas las 5 cuidadoras de los mismos.

5.2.5.4. Criterios de exclusión. No se excluirá a ningún usuario de la población escogida por que todos van a formar parte de la recolección de información.

5.3. Alcances de la investigación

La investigación fue de alcance descriptivo que permitió conocer la realidad a través de la aplicación de encuestas a los adultos mayores que asisten al centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, describiendo así los hechos y fenómenos según las diferentes respuestas de cada uno de los AM, procediendo de esta manera conocer las actividades específicas de envejecimiento activo y nivel de participación social del adulto mayor.

5.4. Procesamiento y análisis de datos

Se desarrolló un cuestionario diseñado para abordar las actividades específicas relacionadas con el envejecimiento activo y la participación social en los adultos mayores. Este cuestionario utilizó la escala Likert, lo que facilitó la respuesta por parte de los participantes, permitiendo medir sus percepciones y niveles de acuerdo o desacuerdo de manera sencilla. Las preguntas se centraron en evaluar las necesidades, intereses y niveles de satisfacción de los adultos mayores en relación con su participación en actividades recreativas, educativas y sociales. Además, se aplicó una encuesta a las cuidadoras de los adultos mayores para conocer el nivel de participación social de los residentes del centro.

Una vez recolectados los datos, se ingresaron en una hoja de cálculo de Excel para su tabulación. Este proceso incluyó la codificación de las respuestas, la verificación de su integridad y la eliminación de respuestas incompletas o incorrectas. Los resultados fueron presentados a través de gráficos y tablas, lo que permitió una visualización clara y organizada de los datos obtenidos, facilitando su análisis y comprensión.

6. Resultados

En este apartado de la investigación se analizarán de manera detallada las respuestas recopiladas a través de las encuestas aplicadas, presentando los resultados en gráficas y tablas que muestran los porcentajes obtenidos. Por la cual este análisis está enfocado principalmente en un grupo de atención prioritaria que son los adultos mayores que asisten regularmente al Centro de Atención al Adulto Mayor "Nuevo Amanecer", ubicado en la parroquia Zumba, y, por otro lado, las cuidadoras que desempeñan un papel fundamental en dicho centro.

6.1 Envejecimiento activo

De acuerdo con la Tabla 1, se puede apreciar que existe una mayor proporción de adultos mayores del género femenino con una representación del 60% y 40% para el género masculino.

Tabla 1. Genero del adulto mayor

Genero	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	10	40%
Femenino	15	60%
Total	25	100%

De acuerdo a la edad de los encuestados, se puede apreciar que el 96% de los adultos mayores tiene una edad en un rango de 65 a 85 años y el restante de am, tiene de 86 años y más.

Tabla 2. Edad del adulto mayor

Edad	Frecuencia	Porcentaje
65-75	12	48%
75-85	12	48%
85 y más	1	4%
Total	25	100%

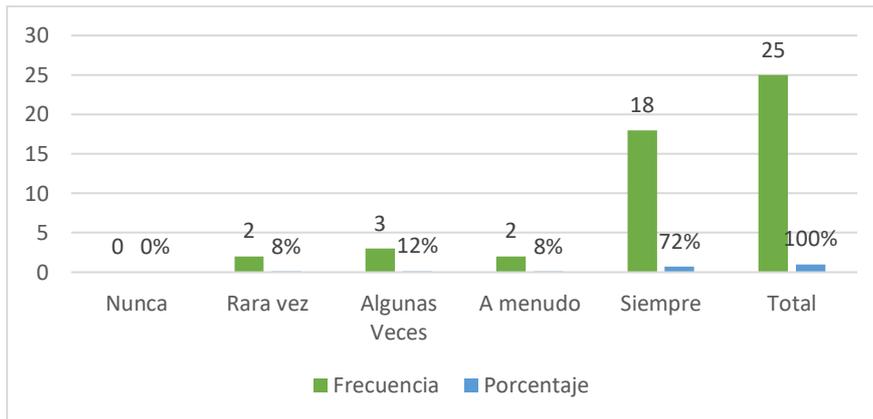
Frente al estado civil, se puede evidenciar que el 56% se encuentra viudo/a, esto puede relacionarse con la edad que tienen los encuestados, mientras que en una minoría del 8% están solteros/as.

Tabla 3. Estado Civil del adulto mayor

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Casado/a	9	36%
Soltero/	2	8%
Viudo/a	14	56%
Divorciado/a	0	0%
Total	25	100%

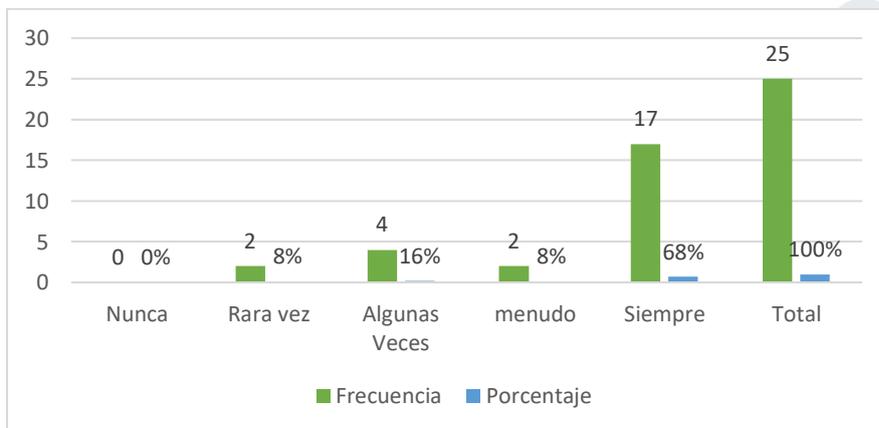
Como puede verse, la actividad física refleja una alta participación por parte de los adultos mayores del Centro Nuevo Amanecer, siendo 72% el que siempre realiza caminatas y paseos organizados. Comúnmente, el porcentaje de esta respuesta puede variar significativamente, ya que la actividad física regular es uno de los componentes clave del envejecimiento activo, beneficiando la salud tanto física como emocionalmente. A pesar de ello, 28% de la población lo hace menos frecuente.

Figura 4. Participación en actividades físicas



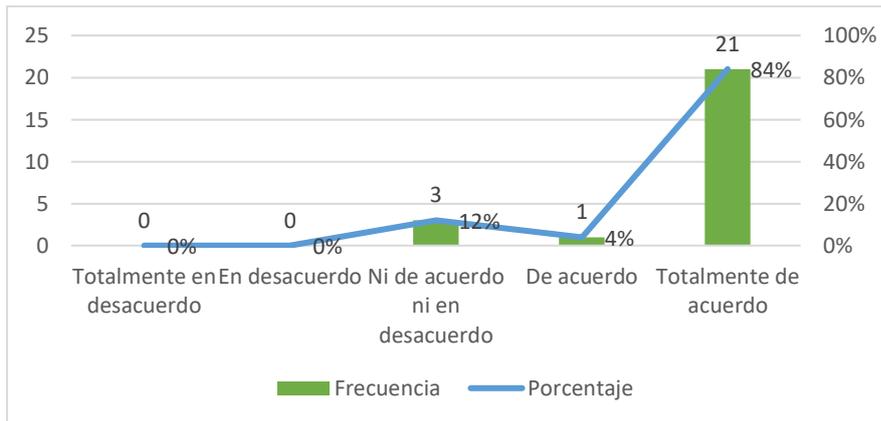
En la Figura 5, se muestra un compromiso muy alto de los adultos mayores con las actividades físicas de estiramiento y flexibilidad en el centro Nuevo Amanecer, donde el 68% de la asistencia es constante. Este resultado puede indicar la adecuación de las actividades promovidas a las necesidades e intereses del grupo objetivo, lo que promueve un envejecimiento saludable activo. No obstante, el 32% restante asiste raramente, y aquí pueden identificarse varios obstáculos: problemas de salud, falta de motivación, entre otros.

Figura 5. Frecuencia de las actividades físicas



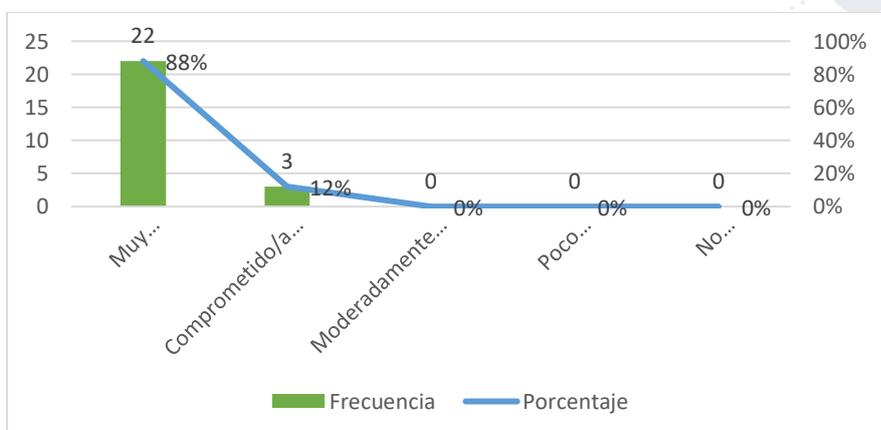
Se destaca en la Figura 6, el alto nivel de interacción social entre los adultos mayores en el centro, donde el 84% está “totalmente de acuerdo” con las actividades de grupos para conocimiento y relación con otras personas. Aunque este resultado demuestra la efectividad del centro en ejercer la participación social como uno de los componentes del envejecimiento activo, el 12% de los encuestados mantiene la posición neutral en la materia, esto demuestra las posibles limitaciones de percepción de beneficios sociales en el grupo.

Figura 6. Interacción social en actividades grupales



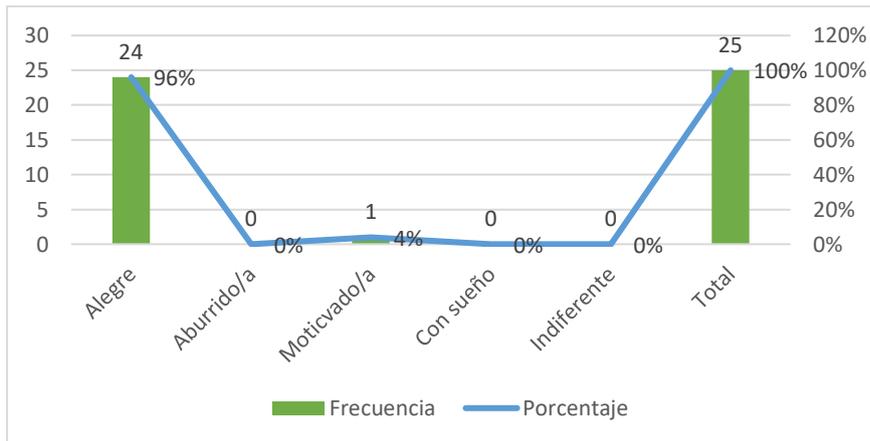
En cuanto al grado de compromiso con las actividades del centro, el 88% está “muy comprometido/a”, lo que indica la inclusión activa de los adultos mayores en las actividades organizadas por el centro. Por una parte, este indicador es positivo para el fomento del envejecimiento activo, ya que la participación regular favorece el bienestar físico, mental y emocional. Por la otra parte, el 12% manifiesta que las limitaciones de tiempo o energía supone que las actividades pueden realizarse de forma que la inclusión de los adultos mayores en estas sea insostenible.

Figura 7. Inclusión en las actividades sociales



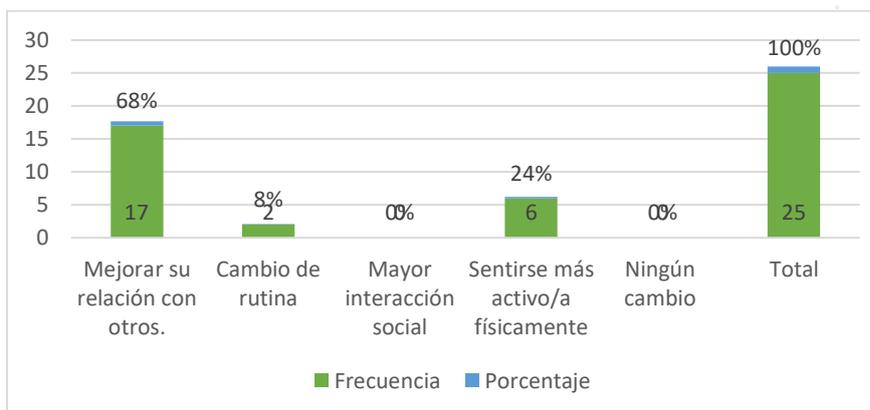
Se evidencia en la Figura 8, que las actividades de caminatas disfrutadas en el Centro Nuevo Amanecer tienen un efecto profundamente positivo en la salud emocional, dado que el 96% de la población sentida se siente “alegre” después de la actividad. Por tanto, las caminatas carecen solo de personas aburridas que no notaron ningún efecto. Mientras que, el 4% se siente “motivado”. Este resultado puede considerarse que promueve la actividad, la alegría y el envejecimiento activo. Este mensaje implica que las caminatas son vitales para sentirse bien.

Figura 8. Impacto de las actividades en el estado de ánimo



En la Figura 9, se denota que la reducción de la soledad se encuentra reflejada por un 68% al mejorar su relación con otros, relacionando la efectividad de las actividades con la minimización de la soledad y promover los vínculos sociales. Por otro lado, el 8% lo alinea con el cambio de rutina y en mayor proporción, el 24% a sentirse más activo/a físicamente, evidenciando de esta manera el impacto positivo en la salud integral del adulto mayor.

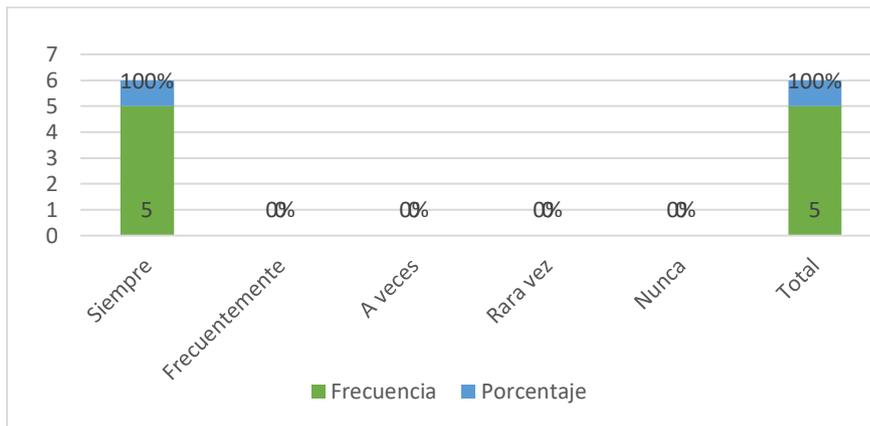
Figura 9. Reducción de la soledad



1859 **6.2 Participación social**

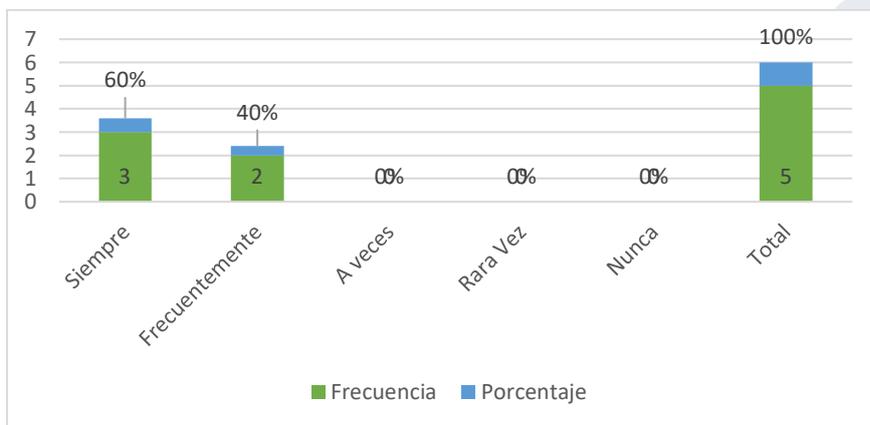
En la Figura 10, se denota que la totalidad de los participantes encuestados respondieron que “siempre” los adultos mayores asisten a actividades de tipo grupal organizadas por el Centro. Este resultado indica que el centro ha logrado crear un entorno propicio al fomento de la participación activa, un componente clave del envejecimiento activo.

Figura 10. Frecuencia de relaciones interpersonales



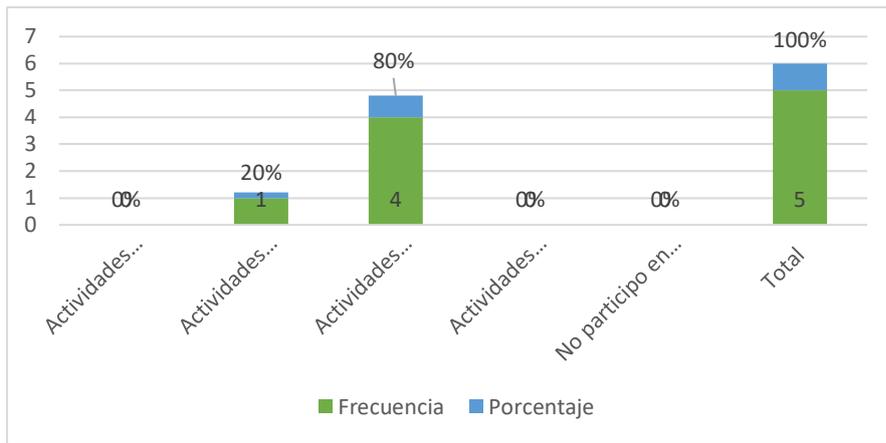
En la figura 11, se evidencia que el 60% de los encuestados determinó que siempre los adultos mayores sienten interés de su parte en el deseo de comunicarse con sus mentores, mientras que el 40% de ellos dijo que con frecuencia. Se puede observar que el ambiente es amigable para la socialización, con la participación activa de los ancianos. La falta de respuestas en la columna “En ocasiones”, “rara vez” y “nunca” sugiere que, en general, los ancianos del centro siempre tienen ganas de mantener relaciones sociales, lo cual es crítico para su envejecimiento activo y estado de ánimo.

Figura 11. Calidad de las relaciones



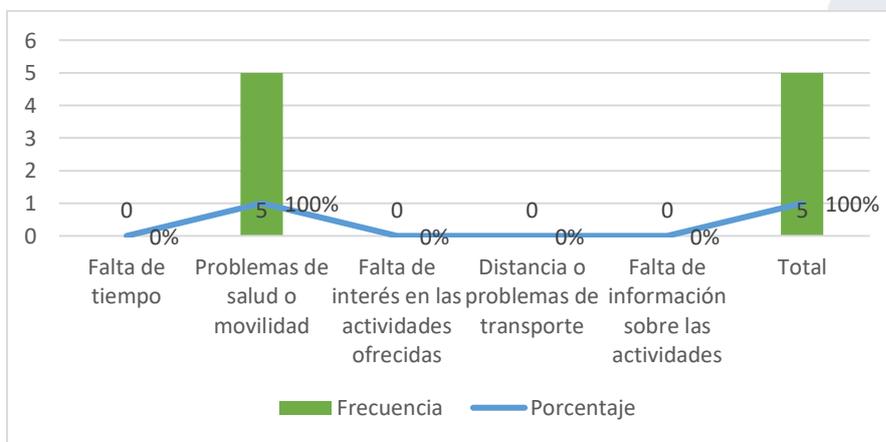
En la figura 12, se evidencia que la mayor cantidad de encuestados, manifiestan que el 80% de los adultos mayores, participan de manera principal en actividades de formación, talleres, clases y charlas. De este porcentaje, tan solo el 20% participa de actividades recreativas, como juegos o bailes. El deporte y lo cultural, especialmente, no reciben participantes. Este indicador resalta la impotencia de promover la variedad de actividades para la activación del envejecimiento, que equilibren el desarrollo físico, el desarrollo recreativo, el de formación y el cultural.

Figura 12. Asistencia a actividades



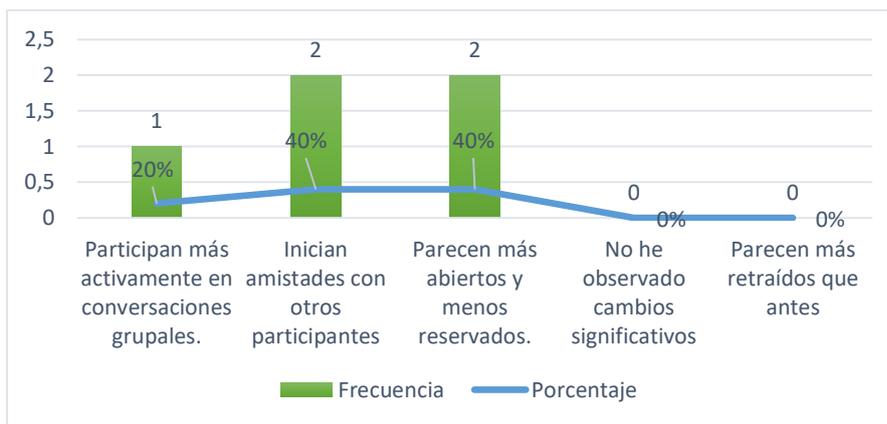
Como se muestra en la figura 13, la totalidad de los adultos mayores del centro Nuevo Amanecer tienen dificultades para participar en actividades ya que están impedidos por problemas de salud o movilidad. Este hecho representa una barrera considerable para el envejecimiento activo, ya que priva a los adultos mayores de la oportunidad de participar totalmente en actividades organizadas.

Figura 13. Compromiso y aporte personal



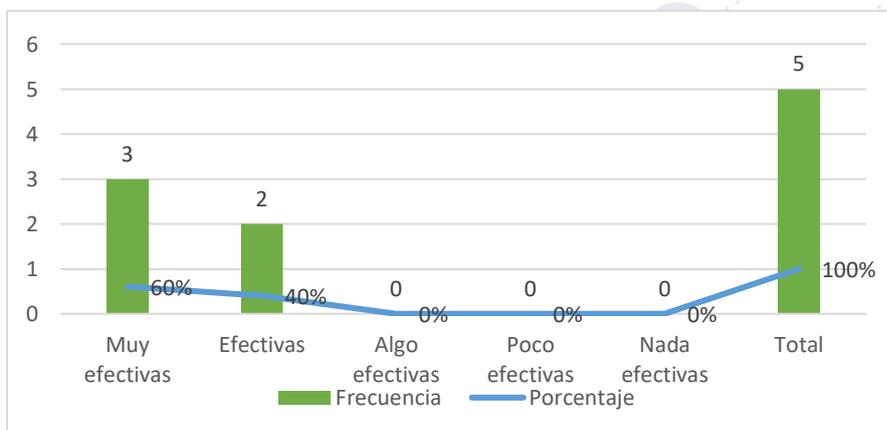
Con base en la figura 14, se puede concluir que el comportamiento social de los adultos mayores que asisten al centro ha cambiado positivamente después de las actividades. Puesto que, el 40% de ellos ha entablado amistades con otros participantes, seguido el 40% parece estar más abierto y menos reservado, y solo el 20% informa que participa más activamente en conversaciones grupales. Entendiendo de esta manera que, a socialización organizada promueve la interacción social, fortaleciendo las relaciones entre las personas y los beneficios sociales y emocionales.

Figura 14. Cambios percibidos en el bienestar social y emocional



Finalmente, en la figura 15, se muestra que el 60% de los participantes opinaron que las estrategias utilizadas por el Centro para el adulto mayor Nuevo Amanecer con la finalidad de fomentar la integración social habían sido muy efectivas, y el 40% efectivas. Desde esta perspectiva, el resultado obtenido ha sido positivo ya que las mismas demuestran estar generando algunas externalidades relacionadas con la autonomía e independencia de los adultos mayores, lo que significa que más señoras y señores se sienten cómodos siendo de forma independiente.

Figura 15. Autonomía e independencia





7. Discusión

En primer lugar, es necesario hacer hincapié en que no es posible establecer una correlación directa entre las variables de adulto mayor y cuidadoras, debido a que éstas se basan en muestras distintas de estudio y carecen de un enfoque unificado en la recolección de datos. Si bien en los referidos a adulto mayor buscan abordar cuestiones centrales para la reflexión en torno a la participación social y el envejecimiento activo, las experimentadas por las cuidadoras intentan dar cuenta de determinadas cuestiones concernientes a la experiencia y las prácticas institucionales. Tal diversidad de muestras y enfoques compromete la posibilidad realizar una interpretación o comparación apropiada; en razón de ello, no es posible determinar asociaciones significativas entre ambas.

Partiendo de lo expuesto, el presente estudio ha logrado argumentar que, frente a la participación social se destaca un alto nivel de interacción y compromiso con las actividades grupales de los adultos mayores, con un 84% indicando que las actividades favorecen el conocimiento y la relación social, y un 88% mostrando un alto grado de compromiso con las actividades del centro. Sin embargo, un 12% se muestra neutral, lo que sugiere posibles barreras relacionadas con la percepción de los beneficios sociales y las limitaciones físicas o energéticas para una participación constante. Frente a lo expuesto, el aporte de Cobos, (2024), enfatiza cierta disonancia con los resultados del presente estudio, porque el 46% de los implicados no ha participado significativamente en actividades grupales, el cual puede estar asociado a la funcionalidad física propia o característica de los adultos mayores.

Del mismo modo, los aportes de Espín *et al.* (2023), han revelado el 76% de los adultos mayores no presentan un nivel de participación considerable, incluso entre aquellas personas afiliadas o miembros de algún comité. Frente a la perspectiva de Valencia (2022), sostuvo que la participación social del adulto mayor se encuentra predominantemente en un nivel medio representado con el 58.3%, denotando que los implicados no se encuentran en constante participación en las actividades sociales programadas ni tampoco comprometidos con actividades del centro.

Por otro lado, la presente investigación ha podido evidenciar que las caminatas tienen un impacto positivo en la salud emocional de los adultos mayores, con un 96% de los participantes reportando alegría, mientras que el 68% experimenta una reducción de la soledad gracias a las interacciones sociales. Además, el 100% de los encuestados participa regularmente en actividades grupales, lo que fomenta un entorno social activo, y el 60% muestra un interés constante por comunicarse con sus mentores, fortaleciendo la socialización y contribuyendo a su bienestar. Desde estas consideraciones, se puede argumentar los aportes de Aldas *et al.*



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

1859 (2021), quienes sostuvieron que la actividad puede ser considerada como uno de los elementos más importantes para la salud de las personas, especialmente, en los adultos mayores en la reducción de factores de riesgo generales y de mortalidad. Así mismo comparte la idea, Fuertes (2023), quien menciona que las actividades como caminar, tienen el potencial de reducir el riesgo de enfermedad y contribuye a una salud mental óptima y una mejor calidad de vida.

Desde ese mismo punto de vista, los aportes de Ortiz *et al.* (2022), sostienen que a diferencia de la interacción social, la actividad física tiene el potencial de disminuir los indicadores de estrés, padecimiento estrechamente en la incidencia del adulto mayor, y reduciendo la soledad; por lo cual los efectos positivos de la actividad física en general y de las actividades físico recreativas en específico podrían contribuir a lograr el efecto deseado en los adultos mayores. Del mismo modo, los aportes de Löfgren *et al.* (2024), han demostrado que la participación social, es un gran aliciente para genera un entorno social dinámico, mejorando la calidad de vida de esta población.

En otro aspecto, el presente estudio reveló que a pesar de que el 80% de los adultos mayores participan principalmente en actividades formativas, existe poca participación en actividades recreativas, deportivas y culturales, subrayando la necesidad de diversificar las opciones para equilibrar el desarrollo físico, recreativo y cultural. En ese sentido, los resultados de Sánchez y Andrade (2022), difieren de los presentados, porque el 69% prefiere caminar y el 67% participar en actividades religiosas y celebraciones, el 17% evidenció interés en bailar, trabajar con cerámica y el 14%, en hacer ejercicios. Por otro lado, la presente investigación a demostrado que pesar de las barreras de salud y movilidad que afectan al 100% de los encuestados, el 60% considera que las estrategias del centro han sido muy efectivas en fomentar la integración social, promoviendo autonomía e independencia.

Además, los cambios positivos en el bienestar social y emocional se evidencian en una mayor interacción social, con el 40% entablando nuevas amistades y mostrando apertura hacia los demás. En ese aspecto, Mesa *et al.* (2020), añade que los centros de ayuda por medio de sus estrategias contribuyen a la integración social de la “tercera edad” al aumentar la autoestima, el aumento de los estilos y la calidad de vida a través de intervenciones comunitarias y recreativas. La bailoterapia está asociada con el fortalecimiento de las relaciones personales y el apoyo social, lo que también contribuye a su participación activa en el contexto social y el bienestar emocional.



8. Conclusiones

En primer lugar, en relación con el objetivo de la conceptualización teórica del envejecimiento activo y participación social en la calidad de vida del adulto mayor del centro de atención nuevo amanecer, se ha podido evidenciar que el envejecimiento activo es un modelo teórico que persigue la funcionalidad, la salud y la participación de las personas adultas mayores, además busca maximizar oportunidades de salud, especialmente de participación social y entorno de seguridad, este modelo se basa en sus políticas y programas de derechos, la capacidad, la necesidad y la motivación de los adultos mayores.

Por otro lado, a partir de la fundamentación teórica de la participación social y mediante la interpretación de la misma, se puede concluir que la participación social se adhiere en la integración activa en entornos sociales que mejoran la calidad de vida del adulto mayor, siendo productivo y eficiente en la sociedad; mismo que se dinamiza en diversas actividades como el trabajo, que mejora la independencia y el bienestar; actividades sociales, reducen el deterioro mental; actividades lúdicas, promueven el bienestar mental y acciones religiosas que fortalecen la autoestima y los vínculos sociales.

En otro aspecto, frente a la identificación de las actividades específicas de envejecimiento activo y nivel de participación social del adulto mayor del centro de atención nuevo amanecer; se ha logrado determinar que la participación mayoritaria de los adultos mayores en caminatas, paseos, estiramientos y ejercicios de flexibilidad, áreas en las cuales es posible afirmar que es importante mejorar la participación de los adultos mayores y promover un envejecimiento activo y saludable. Sin embargo, aspectos menos participativos destacaron una participación que osciló entre un 28 % y un 32 % de la población, indicando la necesidad de superar posibles razones relacionadas con problemas de salud o falta de motivación para ampliar la participación y la frecuencia en esas actividades.

Finalmente, en cuanto a la participación social de los adultos mayores en el Centro Nuevo Amanecer, se logró identificar un nivel alto de actividades grupales realizadas en el grupo, lo que las hace efectivas como el componente necesario del envejecimiento activo. Al mismo tiempo, existen limitaciones significativas, como la neutralidad de la percepción del beneficio de las actividades de 12 % de los participantes y la falta de participación en actividades recreativas, deportivas y culturales; además, los problemas de salud y movilidad superan estas limitaciones para el 100 % de los participantes, representando un obstáculo mayor que limita aún más su integración plena en estas dinámicas.



9. Recomendaciones

El Centro Nuevo Amanecer debe adaptarse a mejorar las actividades y expandir las experiencias recreativas, culturales y deportivas, de esta manera la población atendida podrá involucrarse de forma propositiva a las actividades planteadas por el Centro antes descrito.

A la parte directiva del Centro Nuevo Amanecer se sugiere que realice gestiones ante el Ministerio de Salud Pública para que se preste la colaboración profesional y desde esta parte se establezca líneas concretas de acción en favor de las personas adultas mayores donde se plantee la evaluación periódica del estado físico de los involucrados como las otras áreas que también tienen importancia con la finalidad de promover un envejecimiento activo, mejorando la calidad de vida de los adultos mayores.

Se sugiere a las familias que se integren progresivamente al portafolio de temáticas de interés que se imparte de forma recurrente en talleres vivenciales, formativos y de involucramiento a los entornos sociales donde es fundamental tener como epicentro a las personas adultas mayores para que tengan el apego familiar en sus respectivos entornos y se fomente la participación activa del inmediato entorno como es la familia.

A la sociedad civil que se empodere en relación al seguimiento continuo en relación a la prestación de servicios que ofrece el Centro Gerontológico Nuevo Amanecer esto conlleva a tener un alto vínculo de participación y veeduría ciudadana para que se cumpla pertinente la política social a favor de las personas adultas mayores del centro antes descrito.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

10. Bibliografía

- Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. (Diciembre de 2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Una oportunidad para América Latina y el Caribe: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
- Álamo, A., Ávila, M. de los A., y Gongora, C. (2021). Principales factores de riesgo en la tercera edad: Su prevención. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 12(1), 147-157. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7909860>
- Aldas, C., Chara, N., Guerrero, P., y Flores, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i5.2233>
- Álvarez, N. B., Cruz, J. J. C., y Guarín, S. M. M. (2022). Posturas del paradigma socio-crítico como aportes a la educación y gestión educativa en Colombia. *Revista Dialogus*, 10, Article 10. <https://doi.org/10.37594/dialogus.v1i10.678>
- Álvarez, S., y Macas, N. (2022). Intervención del trabajador social en el proyecto “Atención al Adulto Mayor del GAD Parroquial San Antonio”, Santa Rosa. Periodo 2021. [Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Machala]. <https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/20239/1/TT.%20MACAS-ALVAREZ%20%20038.pdf>
- Amezcuca, T., y Sotomayor, E. (2019). La participación social de las personas mayores, una cuestión de estructura de oportunidades. Los casos de Jaén (España) y Esslingen (Alemania). *Paraninfo Digita*, 13(30), e30090. <http://ciberindex.com/p/pd/e30090>
- Arias González, J. L., y Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *En Enfoques Consulting EIRL*.
- Baena Paz, G. (2017). *Metodología de la investigación* (Número 2017).
- Bósques, D., y Benavides, G. (2022). El derecho humano a la participación de las personas adultas mayores en el ciclo de las políticas públicas a través del Consejo Consultivo Nacional para la Igualdad Intergeneracional, período 2014-2021 [Tesis de Posgrado, Universidad Andina Simón Bolívar]. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/8832/1/T3872-MDH-Bosquez-El%20derecho.pdf>
- Cascante, J., y Montenegro, D. (2022). Envejecimiento activo—Persona adulta mayor activa. *Revista Cúpula*, 36(1), 38-51. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v36n1/art04.pdf>



- 1859 Celeiro, T., y Galizzi, M. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores entre 70 a 85 años institucionalizados de la ciudad de Nogoyá* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9721/1/calidad-vida-adultos-mayores-70.pdf>
- CEPAL. (2022). CEPAL examina el panorama actual del envejecimiento en la región, así como los avances y desafíos para el ejercicio de los derechos y la inclusión de las personas mayores. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. <https://www.cepal.org/es/noticias/cepal-examina-panorama-actual-envejecimiento-la-region-asi-como-avances-desafios-ejercicio>
- Cobos, C. (2024). *Integración social y calidad de vida de los adultos mayores del Centro de Salud de la ciudad de Catacocha, en la actualidad*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/30838/1/Carla%20Ximena%20Cobos%20Diaz.pdf>
- Constitución de la República del Ecuador (2008). https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf
- Hernández Sampieri, Fernández Collado, Baptista, R. (2010). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Espín, M., Pérez, V., y Panchi, E. (2023). Participación del adulto mayor en la construcción de políticas sociales en el cantón Tisaleo. *Revista de Investigación Enlace Universitario*, 22(1), 25-36. <https://doi.org/10.33789/enlace.22.1.124>
- Fuertes, J. (2023). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor: Revisión sistemática— Dialnet. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 55-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8878526>
- González, C., y Sepúlveda, D. (2020). *Efectos de la participación social en personas mayores: Una revisión sistemática* [Tesis de Pregrado, Universidad de Talca]. <http://dspace.otalca.cl/bitstream/1950/13127/3/2020A000973.pdf>
- Guevara-Rodríguez, G. (2019). Análisis documental: Propuestas metodológicas para la transformación en programas de posgrado desde el enfoque socioformativo. *Atenas*, 3(47), 105-123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478060102007>
- Hashidate, H., Shimada, H., Fujisawa, Y., y Yatsunami, M. (2021). An Overview of Social Participation in Older Adults: Concepts and Assessments. *Physical Therapy Research*, 24(2), 85-97. <https://doi.org/10.1298/ptr.R0013>



- 1859 Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014a). *Metodología la investigación* (Sexta). México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014b). *Metodología la investigación* (Sexta). México: McGraw-Hill.
- INEC. (2023). *Más de 2.700 personas son centenarias en Ecuador según el censo* [Instituto Nacional de Estadística y Censos]. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/mas-de-2-700-personas-son-centenarias-en-ecuador-segun-el-censo/>
- Jaramillo, D. (2020). *Propuesta arquitectónica de un Centro Gerontológico para la ciudad de Zumba* [Tesis de Pregrado, Universidad Internacional del Ecuador].
- Julca, Y. (2023). *Patrones culturales en la asistencia sanitaria del adulto mayor durante la COVID-19 en el territorio vecinal 39, Trujillo* [Tesis de Posgrado, Universidad Nacional de Trujillo]. <https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0de66e6f-7c95-4b38-8abe-91ad6e3c1052/content>
- Leitón, Z. E., Fajardo, E., y Henao, Á. M. (2021). Participación social y capacidad cognitiva del adulto mayor con enfermedad crónica. *Revista Salud Uninorte*, 37(2), 316-328. <https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.9>
- Ley Orgánica de las Personas Mayores, Suplemento del Registro Oficial 484 (2019). https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019-06/Documento_%20LEY%20ORGANICA%20DE%20LAS%20PERSONAS%20ADULTAS%20MAYORES.pdf
- Löfgren, M., Nyman, A., Larsson, E., y Isaksson, G. (2024). Fostering social participation among older adults: Perspectives of stakeholders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 0(0), 2384405. <https://doi.org/10.1080/11038128.2024.2384405>
- López, P., Pibaque, M., y Reyes, N. (2018). Los patrones culturales predominantes en las familias del sitio cárcel, una mirada desde el trabajo social. *Revista de Enfermagem Referência, IV Série*(Nº16), 117-126. <https://doi.org/10.23857/pc.v2i9.467>
- Macas, N. S., y Álvarez, S. M. (2022). Intervención del trabajador social en el proyecto atención al adulto mayor del GAD parroquial San Antonio, Santa Rosa. Periodo 2021 [bachelorThesis, Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Machala]. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/20239>
- Mesa, D., Valdés, B. M., Espinosa, Y., Verona, A. I., y García, I. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de*



http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000400010

Morcillo, J. M. (2021). Programas intergeneracionales que fomentan la participación social de las personas mayores en España. Una mirada desde el Trabajo Social. *Comunitania: Revista internacional de trabajo social y ciencias sociales*, 22, 103-118. <http://dx.doi.org/10.5944/comunitania.22.5>

Niño Rojas, V. M. (2021). *Metodología de la investigación: Diseño, ejecución e informe*. Ediciones de la U. https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=WCwaEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=Niño+Rojas,+2011+investigacion+accion&ots=pfwjEgXcVD&sig=W0_ILT8qiW_y9I1jbesr7VO5cUM#v=onepage&q&f=false

ONU. (2024). *Envejecimiento y salud*. Organización Mundial de Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Ortiz, D., Alzola, A., Costa, C., Charchabal, D., y Valverde, L. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Correo Científico Médico*, 26(2). <https://katalog.slub-dresden.de/id/ai-28-7ec620a35e2845e08a8969815b6d6e22>

Parella Stracuzzi, S., y Martins Pestana, F. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa* (3ra. ed.). FEDUPEL.

Peña, E., Bernal, L. I., Reyna, L., Pérez, R., Onofre, D. A., Cruz, I. A., y Silvestre, D. A. (2019). Calidad de vida en adultos mayores de Guerrero, México. *Universidad y Salud*, 21(2), 113-118. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.192102.144>

Posada Hernández, G. J. (2016). *Elementos básicos de estadística descriptiva para el análisis de datos* (1era. ed.). Fundación Universitaria Luis Amigó.

Prieto, B. (2017). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. *Cuadernos de Contabilidad*, 18(46), 56-82. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28232.49925>

Rillera, R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Myint, P. K., y Su, T. T. (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: Systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11, 1193789. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1193789>

Rillo, A. G. (2018). Actitudes Culturales y Salud. *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, 12/13. <https://convergencia.uaemex.mx/article/view/9607>

Rojas, J., y Ticlla, D. (2023). *Calidad de vida de los adultos mayores que laboran en el Mercado Modelo de Chiclayo-2022* [Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán].



- <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11020/Rojas%20Valle%20Judith%20%26%20Ticlla%20Castillo%20Diana.pdf?sequence=12&isAllowed=y>
- Sala, D. (2021). *La intervención del Trabajo Social con personas mayores* [Tesis, Tesis de Posgrado, Universidad Nacional de La Plata]. <https://doi.org/10.35537/10915/126435>
- Sánchez, E. E., y Andrade, M. P. (2022). Actividades de ocio en los adultos mayores residenciados en dos centros gerontológicos. *Revista Conecta Libertad ISSN 2661-6904*, 6(3), 1-13. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/279>
- Santillán, M., Gómez, B., Hernández, M., González, G., Herrera, E., y Martínez, A. (2018). Self-care behaviors in older adults: A qualitative study in a Mexican population. *Revista de Enfermagem Referência, IV Série(Nº16)*, 117-126. <https://doi.org/10.12707/RIV17065>
- Sarasola, A. (2019). *Personas mayores, participación social y calidad de vida: El caso de los bancos del tiempo* [Tesis Doctoral, Universidad Pablo de Olavide]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=263989>
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. Toda una Vida*. <https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/11/PLAN-NACIONAL-DE-DESARROLLO-2017-2021.compressed.pdf>
- Ticona, R. M. L., Condori, J. L. M., Mamani, J. S. M., y Santos, F. E. Y. (2020). Paradigma sociocrítico en investigación. *PsiqueMag*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v9i2.2656>
- Troncoso, C., Martínez, X. D., Pons, M. M., Carter, G. N., Cisternas, C., y Cuevas, I. C. (2020). Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica. *Medisur*, 18(5), 1-7. <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4469>
- Urrutia, A. (2019). Envejecimiento activo: Un paradigma para comprender y gobernar. *Aula Abierta*, 47(1), 29. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.29-36>
- Valencia, C. (2022). *Participación social del adulto mayor de la sociedad de beneficiencia de Lambayeque, 2022* [Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10350/Valencia%20Legua%20Claudia%20Sofia.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Vitoria-Gasteiz. (2017). Guía para el envejecimiento activo y saludable. *Euskadi Lagunkoia*. Obtenido de https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_envejecimiento_activo/es_def/adjuntos/envejecimiento-activo.pdf



11. Anexos

Anexo A. Oficio que se presentó para realizar la investigación



Oficio.: UNL-UEDL-CTS-2024-1600116

Loja, 09 de mayo de 2024

Ing. Henry Ordoñez
ALCALDE DEL GAD MUNICIPAL DEL CANTÓN CHINCHIPE
Chinchipe

De mi consideración:

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

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

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

Por lo expuesto y condecoradora de su espíritu de colaboración y apoyo con la formación de profesionales idóneos para la sociedad, le solicito muy comedidamente, se permita a el estudiante del Ciclo 7 paralelo "B" Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara, realizar su trabajo de tesis en las dos etapas I y II, durante los periodos académicos abril 2024 - agosto 2024 y octubre 2024 – marzo 2025, en su prestigiosa institución que acertadamente dirige, tengo la convicción que el aporte será significativo para su sociedad.

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



Para más información escanea con:
CINTHYA ALEXANDRA
TORRES CALDERON

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

Ciudad Universitaria "Guillermo Falconi Espinosa" Casilla letra "S"
Teléfono: 2545191

Educamos para **Transformar**



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Anexo B. Oficio de contestación



ADMINISTRACIÓN
2023 - 2027



Oficio N° GADCMCCH-ACCH-2024-0357
Zumba, 14 de mayo del 2024

Magister.

Cinthy Alexandra Torres Calderón.

DOCENTE DE LA ACADEMIA DE LA CARRERA DE TRABAJO SOCIAL DE LA UNIDAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y EN LÍNEA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

En su despacho.

Asunto: Contestación Oficio UNL-UEDL-CTS-2024-1600116.

De mis consideraciones

Por medio de la presente me permito remitir la contestación al Oficio UNL-UEDL-CTS-2024-1600116. En la cual en su parte pertinente solicita se permita al estudiante del Ciclo 7 paralelo "B" Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara, realizar su trabajo de tesis en las dos etapas I y II, durante los periodos académicos abril 2024 agosto 2024 y octubre 2024-marzo 2025, en la institución municipal.

De lo expuesto me permito indicar que el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Chinchipe, comprometido con el desarrollo educativo de la juventud Chinchipense y con sus procesos de formación, ha abierto las puertas a los estudiantes de diferentes colegios y universidades del país, a fin de que puedan realizar las practicas preprofesionales, anteproyectos y otros; en bien de su desarrollo con miras a la terminación de sus metas profesionales.

Por lo antes dicho acogemos de forma positiva su solicitud, por lo cual me permito indicar que queda autorizado al estudiante **Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara**, realizar su trabajo de tesis en las dos etapas solicitadas, durante los periodos académicos abril 2024 agosto 2024 y octubre 2024-marzo 2025, en la institución municipal.

Particular que comunico para lo fines legales pertinentes.

Atentamente.



Firmado electrónicamente por:
**HENRY ALEXANDER
ORDÓÑEZ JARAMILLO**

Ing. Henry Ordóñez Jaramillo
ALCALDE DEL CANTÓN CHINCHIPE

Dir.: Barrio Central, calle 12 de Febrero s/h y Orellana

Telf.: (07) 2 308 029 / 2308239

E-mail: gobiernoautonomod.chinchipe@gadchinchipe.gob.ec

Zumba - Cantón Chinchipe - Prov. de Zamora Chinchipe



Anexo C. Consentimiento informado



Consentimiento Informado para la participación en el estudio:

Envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, parroquia Zumba, en la actualidad.

Investigadora Responsable: Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara

Institución: Universidad Nacional de Loja

Fecha: Zumba 11 de diciembre de 2024

Estimado/a: Ing. Nora Gabriela Alba Núñez

Le invitamos a participar en un estudio de investigación Envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad. Antes de decidir si desea participar, es importante que comprenda los detalles del estudio y sus implicaciones. A continuación, se le proporciona la información necesaria para tomar una decisión informada.

Objetivo del estudio: El objetivo principal de esta investigación es Analizar la influencia del envejecimiento activo y participación social en la calidad de vida del adulto mayor del centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad.

Procedimiento de participación: Si decide participar, se le solicitará que complete un cuestionario que incluirá preguntas sobre analizar la influencia del envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, parroquia Zumba, en la actualidad. El cuestionario será confidencial y sólo se utilizará con fines de investigación.

Confidencialidad: Toda la información recopilada durante el estudio se mantendrá estrictamente confidencial. Los datos serán analizados y reportados de forma agregada, sin revelar la identidad de los participantes de manera individual.

Voluntariedad de la participación: Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar o a retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas para usted. Su decisión de participar o no participar no afectará su atención médica, económica o cualquier otro servicio del que sea beneficiario en el Centro de Atención al Adulto Mayor.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Unidad de Educación
a Distancia y en Línea

Contacto e información adicional: Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre este estudio, puede comunicarse con el investigador responsable, **Jessica Lebeth Ontaneda Guevara, celular 0991175667.**

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

Firma:

Nombre: Ing. Nora Gabriela Alba Núñez



Anexo D. Ficha bibliográfica

Universidad Nacional de Loja						
Carrera de Trabajo Social						
Unidad de Educación a Distancia y en Línea						
Nro.	Autor/es	Título	Revista	Año	Categoría	Citas clave
1	Álvarez, S., & Macas, N.	Intervención del trabajador social en el proyecto "Atención al Adulto Mayor del GAD Parroquial San Antonio", Santa Rosa. Periodo 2021.	Repositorio digital de la Universidad Técnica de Machala (UTMACH)	2022	Adulto mayor	Según Álvarez y Macas (2022) Se afirma que la vejez es una etapa de la vida que se percibe como la última, en la cual los proyectos personales han sido completados, lo que permite disfrutar del tiempo restante con mayor serenidad. Generalmente, las personas mayores dejan de trabajar o se jubilan, lo que provoca una disminución significativa en sus ingresos. Este hecho, combinado con los problemas de salud propios de la edad, puede tener repercusiones en todos los aspectos de su vida(p. 22)
2	Organización Mundial de la Salud (OMS)	Envejecimiento y salud	Organización Mundial de la Salud	2024	Salud del adulto mayor	En todos los países, cada individuo debería contar con la oportunidad de vivir una vida larga y saludable. No obstante, los entornos en los que habitamos pueden tener un impacto positivo o negativo en nuestra salud. El ambiente tiene una influencia considerable en nuestros comportamientos y en nuestra exposición a factores de riesgo, como la contaminación del aire y la violencia. También afecta nuestro acceso a servicios como la atención sanitaria y social, así como las oportunidades disponibles durante el proceso de envejecimiento (Organización Mundial de la Salud, 2024).
3	González, C., & Sepúlveda, D	Efectos de la participación social en personas mayores: Una revisión sistemática	Tesis de Pregrado, Universidad de Talca	2020	Envejecimiento activo	El envejecimiento activo se presenta como un enfoque diseñado para abordar las implicaciones y desafíos propios de la vejez en las personas mayores. De esta manera, el envejecimiento activo se convierte en la estrategia política clave frente al envejecimiento de la población (González y Sepúlveda, 2020).
4	Troncoso, C., Martínez, X. D., Pons, M. M., Carter, G. N.,	Revisión de estrategias para promover el envejecimiento activo en Iberoamérica	Scielo Medisur	2020	Envejecimiento activo	Desde la apreciación de Troncoso <i>et al.</i> (2020), se sostiene que el envejecimiento activo se define como una política enfocada en factores sanitarios, que promueve la colaboración social, el trabajo y la



1859

UNL

Universidad
Nacional
de LojaUnidad de Educación
a Distancia y en Línea

	Cisternas, C., & Cuevas, I. C					protección personalizada. Asimismo, involucra a las comunidades, fomentando la participación del adulto mayor como actores clave en el ámbito social. Este enfoque también abarca aspectos educativos, a través de la pedagogía gerontológica y prácticas sociales que facilitan la inclusión mediante el voluntariado.
5	Urrutia, A.	Envejecimiento activo: Un paradigma para comprender y gobernar	Revista Aula Abierta	2019	Factores del envejecimiento activo	La primera hace referencia a elementos demográficos, mientras que la segunda trata el imaginario social de los individuos de edad avanzada. Desde un punto de vista demográfico y cuantitativo, la población global ha experimentado un crecimiento acelerado en los últimos dos siglos, manteniéndose estable en las naciones desarrolladas y proyectándose un aumento en África y Asia. En España, la expectativa de vida ha experimentado un notable incremento, y se proyecta que para el año 2060, los individuos de más de 65 años constituyan el 38% de la población (Urrutia, 2019).
6	Morcillo, J. M.	Programas intergeneracionales que fomentan la participación social de las personas mayores en España. Una mirada desde el Trabajo Social. <i>Comunitaria</i> .	Revista: Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales	2021	Participación social	La participación social se concibe como un proceso en el que los individuos toman decisiones conscientes dentro de su entorno, interactuando y conectándose con otros grupos sociales cercanos. Asimismo, se involucran diversos actores sociales en contextos específicos, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, permitiendo que las personas contribuyan de manera productiva y efectiva a la sociedad (Morcillo, 2021).
7	González, C., & Sepúlveda, D	Efectos de la participación social en personas mayores: Una revisión sistemática	Tesis de Pregrado, Universidad de Talca	2020	Participación social	La participación social abarca diversas dimensiones. En primer lugar, se encuentran las actividades laborales, las cuales reducen la mortalidad y la depresión, aumentan la independencia en las funciones cotidianas y promueven la salud y el bienestar general. En segundo lugar, las actividades sociales contribuyen a disminuir el deterioro mental y la mortalidad, además de potenciar la cognición y mejorar la calidad de vida. Finalmente, las actividades recreativas favorecen el bienestar mental y reducen el riesgo de demencia González y Sepúlveda (2020).
8	Peña, E., Bernal, L. I., Reyna, L., Pérez, R., Onofre,	Calidad de vida en adultos mayores de Guerrero, México	Revista: Universidad y Salud	2019	Calidad de vida	Es el resultado de la interacción entre las diversas características de la vida humana, como la vivienda, el vestido, la alimentación, la educación y las libertades



1859

UNL

Universidad
Nacional
de LojaUnidad de Educación
a Distancia y en Línea

	D. A., Cruz, I. A., & Silvestre, D. A.					personales. Cada uno de estos aspectos contribuye de manera distinta a lograr un estado óptimo de bienestar, considerando el proceso evolutivo del envejecimiento y las adaptaciones del individuo a su entorno biológico y psicosocial cambiante. Este proceso ocurre de manera individual y única, y las adaptaciones afectan la salud física del individuo, generando dificultades como fallas en la memoria, temor, abandono, muerte, dependencia o invalidez (Peña et al., 2019, p. 114).
9	Constitución de la República del Ecuador	Art. 36	Constitución de la República del Ecuador	2008	Derechos	Este fenómeno resulta de la interacción entre diferentes aspectos de la vida humana, tales como la vivienda, el vestuario, la alimentación, la educación y las libertades personales. Cada uno de estos factores aporta de manera distinta al logro de un bienestar óptimo, teniendo en cuenta el proceso evolutivo del envejecimiento y las adaptaciones del individuo a su entorno biológico y psicosocial en constante cambio. Dicho proceso ocurre de forma individual y particular, y las adaptaciones que realiza el individuo pueden influir en su salud física, originando problemas como pérdida de memoria, temor, abandono, muerte, dependencia o invalidez (Constitución de la República del Ecuador, 2008).
10	Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo	Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. Toda una Vida.	Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. Toda una Vida.	2017	Inclusión y protección	El Plan Nacional "Mis Mejores Años" es una de las principales iniciativas dirigidas a la población adulta mayor, cuyo objetivo es promover la inclusión y protección social, así como fomentar la participación activa de este grupo en la sociedad. Esto se logra mediante la provisión de servicios sociales, atención en salud y beneficios económicos, como pensiones y bonos, entre otros (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2017).



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

Cuestionario de Encuesta

Nota: la encuesta aquí presentada, se realiza a partir del proyecto de investigación denominado “*Envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad*”, y es llevado a cabo por *Jessica Lelibeth Ontaneda Guevara*, esta investigación tiene como propósito “*Analizar la influencia del envejecimiento activo y participación social en la calidad de vida del adulto mayor del centro de atención al adulto mayor nuevo amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad*”.

Se da a conocer además que las respuestas aquí colocadas serán tratadas confidencialmente y bajo anonimato; debido a que su utilización será únicamente con fines científicos como parte de la investigación antes mencionada.

Acepto participar libre y voluntariamente en la investigación, misma que se denomina “Envejecimiento activo y participación social del adulto mayor del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, Parroquia Zumba, en la actualidad” **SI**___ **NO**___

Encuesta dirigida a los adultos mayores del centro con la variable de envejecimiento activó

<i>Variables</i>	<i>Concepto</i>	<i>Categorías/Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Rango de medición</i>	<i>Preguntas</i>
Envejecimiento Activo	El envejecimiento activo se ha establecido como un modelo de envejecimiento saludable, enfocado especialmente en aspectos relacionados con la funcionalidad y la salud. Este modelo aborda de manera integral y holística las necesidades de las personas mayores. En este sentido, el envejecimiento activo se	Actividad física	1. Participación en actividades físicas 2. Frecuencia de las actividades físicas.	<input type="radio"/> 1: Nunca <input type="radio"/> 2: Raramente <input type="radio"/> 3: A veces <input type="radio"/> 4: Frecuentemente <input type="radio"/> 5: Siempre	¿Participa usted regularmente en las actividades físicas (caminatas y paseos) que se organizan en el centro? Asiste usted a las actividades físicas de (estiramiento y flexibilidad) realizadas por el centro al menos dos o tres veces por semana.



<p>1859</p>	<p>presenta como una estrategia que busca enfrentar los desafíos y dificultades propias de la senectud. De esta forma, el envejecimiento activo se consolida como la estrategia política clave para abordar el envejecimiento de la población (González y Sepúlveda, 2020)</p>	<p>Participación Social</p>	<p>1. Interacción social en actividades grupales. 2. Inclusión en las actividades sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1: Totalmente de acuerdo ○ 2: De acuerdo ○ 3: Neutral ○ 4: En desacuerdo ○ 5: Totalmente en desacuerdo ○ 1: Muy comprometido/a, suelo colaborar y asistir regularmente. ○ 2: Comprometido/a, pero con algunas limitaciones de tiempo y energía. ○ 3: Moderadamente comprometido participo en actividades según mi disponibilidad. ○ 4: Poco comprometido/a, prefiero actividades ocasionales. ○ 5: No comprometido/a, solo observo o no participo. 	<p>¿Las actividades grupales Talleres, manualidades que realiza en el centro le permiten conocer y relacionarse con otras personas?</p> <p>¿Cómo describiría su compromiso con las actividades del centro?</p>
-------------	--	------------------------------------	---	---	--



1859		Salud Emocional	<p>1. Impacto de las actividades en el estado de ánimo.</p> <p>2. Reducción de la soledad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1: Alegre ○ 2: Aburrido/a ○ 3: Motivado/a ○ 4: Con sueño ○ 5: Indiferente <ul style="list-style-type: none"> ○ 1: Mejorar su relación con otros. ○ 2: Cambio de rutina ○ 3: Mayor interacción social ○ 4: Sentirse más activo/a físicamente. ○ 5: Ningún cambio 	<p>¿Cómo se siente luego de las actividades de caminatas?</p> <p>Las actividades que usted realiza en el centro le ayudan a:</p>
Encuesta dirigida a las cuidadoras de los adultos mayores para conocer el nivel de participación social de los adultos mayores del centro					
	La participación social se define como un proceso en el que los individuos toman decisiones conscientes dentro de su entorno, conectándose y uniéndose a otros grupos sociales cercanos. Además, en este contexto, interactúan	Interacción social	<p>1. Frecuencia de relaciones interpersonales</p> <p>2. Calidad de las relaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1: Siempre ○ 2: Frecuentemente ○ 3: A veces ○ 4: Rara vez ○ 5: Nunca 	<p>¿Los adultos mayores participan activamente en las actividades grupales organizadas por el centro?</p> <p>¿Los adultos mayores muestran interés en interactuar con sus compañeros durante el día?</p>



<p>Participación Social.</p>	<p>diversos actores sociales en determinados entornos, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, permitiendo que las personas contribuyan de manera productiva y efectiva a la sociedad (Morcillo, 2021).</p>	<p>Participación en actividades organizadas</p>	<p>1. Asistencia a actividades</p> <p>2. Compromiso y aporte personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1: Actividades deportivas, como caminatas, yoga, gimnasia. ○ 2: Actividades recreativas: juegos, manualidades, baile. ○ 3: Actividades educativas: talleres, clases, charlas. ○ 4: Actividades culturales: cine, teatro, música. ○ 5: No participo en actividades del centro <ul style="list-style-type: none"> ○ 1: Falta de tiempo ○ 2: Problemas de salud o movilidad ○ 3: Falta de interés en las actividades ofrecidas ○ 4: Distancia o problemas de transporte. ○ 5: Falta de información sobre las actividades 	<p>¿En qué tipo de actividades participan más a menudo?</p> <p>¿Qué les dificulta participar más a los AM en las actividades del centro?</p>
-------------------------------------	--	--	---	---	--



UNL

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia y en Línea

1859		Impacto en la calidad de vida	<p>1. Cambios percibidos en bienestar social y emocional.</p> <p>2. Autonomía e independencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1: Participan más activamente en conversaciones grupales. ○ 2: Inician amistades con otros participantes. ○ 3: Parecen más abiertos y menos reservados. ○ 4: No he observado cambios significativos. ○ 5: Parecen más retraídos que antes. <ul style="list-style-type: none"> ○ 1: Muy efectivas ○ 2: Efectivas ○ 3: Algo efectivas ○ 4: Poco efectivas ○ 5: Nada efectivas 	<p>¿Qué cambios en el comportamiento social de los adultos mayores ha notado desde que participan en las actividades?</p> <p>¿Qué tan efectivas considera que son las estrategias del centro para fomentar la integración social?</p>
------	--	--------------------------------------	---	---	---





PLAN DE INTERVENCIÓN SOCIAL

Objetivo 3: Elaborar una propuesta de intervención de actividades recreativas y terapéuticas enfocado al adulto mayor del centro de atención nuevo amanecer.

a. ANTECEDENTES

El envejecimiento activo y la participación social son pilares fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Según datos del Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, la mayoría de los adultos mayores enfrentan desafíos relacionados con la movilidad, la salud emocional y la inclusión social, factores que limitan su participación plena en actividades recreativas y terapéuticas. El centro ya organiza actividades básicas, pero estas no siempre son diversificadas ni adaptadas a las necesidades específicas de los usuarios, lo que deja espacio para el diseño de una propuesta estructurada que fomente la autonomía, la integración social y el bienestar integral de esta población.

Por tanto, la presente propuesta surge de la necesidad de fortalecer las intervenciones que promuevan el envejecimiento activo, mediante la inclusión de actividades que estimulen el desarrollo físico, social y emocional de los adultos mayores, alineadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular el Objetivo 3, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar a todas las edades.

b. JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta busca atender la necesidad de promover un envejecimiento activo y saludable para los adultos mayores del Centro Nuevo Amanecer. Este grupo poblacional enfrenta retos como problemas de salud o movilidad lo que disminuye su calidad de vida. Al implementar actividades recreativas y terapéuticas, se busca fomentar la autonomía, fortalecer la salud mental y física, y promover la inclusión social. Además, esta propuesta contribuirá a reducir las barreras que limitan su participación activa en la comunidad, brindando un entorno que valore sus experiencias y capacidades.

El impacto esperado no solo se refleja en el bienestar directo de los beneficiarios, sino también en el fortalecimiento de la cohesión social y la reducción de la carga asistencial para las familias y la comunidad.



c. MARCO INSTITUCIONAL

El presente proyecto se desarrolla en el ámbito de la Carrera de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Loja. De igual manera cuenta con el respaldo del Gad Municipal del Cantón Chinchipe, organismos locales y voluntarios de la comunidad para optimizar los recursos y garantizar la sostenibilidad del plan. El Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer, perteneciente al GAD Municipal del Cantón Chinchipe, brinda atención prioritaria en modalidad diurna a 25 adultos mayores. Su misión es promover el bienestar integral de las personas mayores mediante servicios de alimentación, actividades recreativas, culturales y de salud.

Esta propuesta es esencial para el bienestar de los adultos mayores, ya que enfrentan desafíos críticos, como el aislamiento social, la pérdida de autonomía y barreras de participación comunitaria, lo que impacta negativamente su calidad de vida. Por ello, esta intervención busca no solo fortalecer la oferta de servicios del centro, sino también responder a los compromisos establecidos por la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que promueven la inclusión, equidad y bienestar para todas las personas. A través de actividades recreativas y terapéuticas, se logrará empoderar a los adultos mayores, reforzando su rol como miembros activos y valiosos de la sociedad, lo cual beneficia directamente a sus familias y al entorno comunitario. De este modo, el Centro Nuevo Amanecer consolida su papel como un espacio clave para garantizar un envejecimiento digno y activo, cumpliendo con su misión de mejorar las condiciones de vida de esta población prioritaria.

d. OBJETIVO

Objetivo general: Fortalecer la calidad de vida de los adultos mayores del Centro Nuevo Amanecer mediante actividades recreativas y terapéuticas que fomenten el envejecimiento activo y la inclusión social.

Objetivos específicos:

- Diseñar e implementar actividades recreativas adaptadas a las capacidades y preferencias de los adultos mayores.
- Promover el bienestar físico, cognitivo y emocional a través de actividades específicas.
- Incrementar la participación social mediante la integración en actividades grupales y comunitarias.

a. METAS

- Obtener la participación activa de al menos el 90% de los adultos mayores del centro en las actividades recreativas y terapéuticas.
- Lograr que al menos el 80% de los adultos mayores asistan regularmente a las actividades recreativas y terapéuticas durante los primeros 2 meses.
- Implementar al menos 5 nuevas actividades adaptadas en el programa semanal del centro dentro de los primeros dos meses.
- Conseguir que al menos el 80% de los adultos mayores reporten sentirse menos solos y más integrados gracias a las actividades grupales en los 2 primeros meses.

e. BENEFICIARIOS

Directos	indirectos
<p>Los principales beneficiarios de este proyecto serán los 25 adultos mayores que asisten regularmente al Centro de Atención al Adulto Mayor Nuevo Amanecer. Quienes son parte de la implementación de las nuevas actividades recreativas y terapéuticas, las cuales contribuirán a impulsar su bienestar emocional, estimular su creatividad y reforzar su integración social, logrando así una mejora significativa en su calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Familias de los adultos mayores que experimentarán una reducción en la carga emocional y asistencial. - Comunidad local de la parroquia Zumba, al fomentar una cultura de inclusión y respeto hacia las personas mayores.



a. PLAN DE ACCIÓN

Diagnóstico Participativo	Educación y Sensibilización	Fortalecimiento de Mecanismos de Protección	Capacitación a profesionales	Evaluación y Seguimiento
<p>Realización de entrevistas y encuestas para identificar las necesidades, intereses y capacidades de los adultos mayores del centro.</p>	<p>Implementación de espacios de escucha activa para las familias y cuidadoras como encuentros grupales donde las familias puedan compartir experiencias y recibir apoyo emocional y orientación sobre cómo acompañar a los adultos mayores.</p> <p>Asimismo, realizar talleres para los adultos mayores y sus familias sobre el envejecimiento activo, derechos de las personas mayores y la importancia de la inclusión social.</p> <p>Diseñar campañas informativas dirigidas a la comunidad local para promover la inclusión social y el respeto hacia las personas mayores.</p>	<p>Identificar riesgos de exclusión social o situaciones de vulnerabilidad mediante entrevistas y encuestas periódica.</p> <p>Asimismo, facilitar el acceso a información sobre derechos y beneficios para las personas mayores, apoyándolas en la gestión de trámites legales cuando sea necesario.</p> <p>Fortalecer los lazos familiares, promoviendo la interacción cercana entre los adultos mayores, seres queridos y con el personal del Centro de Atención al Adulto Mayor, reconociendo este espacio como un entorno seguro y acogedor.</p>	<p>Capacitar al personal del centro en actividades terapéuticas como la estimulación cognitiva, ejercicios de memoria y actividades físicas adaptadas para adultos mayores. De igual manera brindar formación sobre los principios del envejecimiento activo y su importancia para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.</p> <p>Asimismo, instruir al personal del centro en cómo adaptar las actividades según las capacidades físicas y cognitivas de cada participante.</p>	<p>Seguimiento continuo de las actividades implementadas y ajustes al programa según los resultados obtenidos.</p>

Anexo G. Memoria fotográfica

Evidencia de la entrevista y encuesta aplicadas a los adultos mayores del centro



Implementación de charlas sobre sensibilización del cuidado y protección del adulto

mayor



Participación en actividades de estiramiento y bailo terapia



Taller de terapia cognitiva ejercicio de memoria



Participación grupal en taller de pintura

