



**UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA  
SALUD  
CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**“ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN PARA  
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS  
ADULTOS MAYORES, DE LA COMUNIDAD  
LIBERTADOR BOLÍVAR, AÑO 2015”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

Previo a la obtención del Título de:

**LICENCIADO EN ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**AUTOR: OTHMAR JONATHAN SUÁREZ FLOREANO**

**TUTOR: LCDA. AMARILIS LAÍNEZ QUINDE M.Sc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR  
2015**

**UNIVERSIDAD ESTATAL  
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA  
SALUD  
CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**“ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN PARA  
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS  
ADULTOS MAYORES, DE LA COMUNIDAD  
LIBERTADOR BOLÍVAR, AÑO 2015”**

**TESIS DE GRADO**

Previa a la obtención del Título de:

**LICENCIADO EN ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO  
COMUNITARIO**

**AUTOR: OTHMAR JONATHAN SUÁREZ FLOREANO**

**TUTOR: LCDA. AMARILIS LAÍNEZ QUINDE M.Sc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR  
2015**

La Libertad, 20 de agosto del 2015

### **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación: **“ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, DE LA COMUNIDAD LIBERTADOR BOLÍVAR, AÑO 2015”**, elaborado por el Sr. Othmar Jonathan Suárez Floreano, egresado de la Carrera Organización y Desarrollo Comunitario, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Organización y Desarrollo Comunitario, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente

.....  
Lcda. Amarilis Laínez Quinde M.Sc.

**TUTOR**

## **DEDICATORIA**

A mi familia especialmente a mis padres quienes me han apoyado para poder llegar a estas instancias de mis estudios y seguir cumpliendo mis objetivos.

Gracias también a esas personas importantes en mi vida, que siempre estuvieron listas para brindarme toda su ayuda. A mi hijo Othmar Suárez Anchaluisa, que ha sido mi mayor motivación para nunca rendirme en los estudios y prepararme profesionalmente

Othmar Suárez Floreano

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer de todo corazón a Nuestro Padre DIOS, por darme la oportunidad de llevar a cabo esta carrera de la mejor manera.

A todas aquellas personas que aportaron de una u otra manera a la formación profesional y personal en el transcurso de estos cinco años, a todos aquellos amigos que dedicaron una parte de su tiempo para brindarme su apoyo.

Mis más sinceros agradecimientos ala Lcda. Amarilis Láñez, tutora de este trabajo, quien siempre tuvo la predisposición de ayudar y guiar el proceso de investigación.

Un especial agradecimiento a los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar, han sido mi inspiración, anhelando que esta investigación sea un aporte para ellos.

Othmar Suárez Floreano

**TRIBUNAL DE GRADO**

---

Lic. Guillermo Santa María Suárez, M.Sc.

**DECANO FACULTAD DE  
CIENCIAS SOCIALES Y  
DE LA SALUD**

---

Eco. Carlos Sáenz Ozaetta, M.Sc.

**DIRECTOR DE CARRERA  
ORGANIZACIÓN Y  
DESARROLLO COMUNITARIO**

---

Eco. Juan Carlos Olives Maldonado, M.Sc.

**PROFESOR DE ÁREA**

---

Lic. Amarilis Laínez Quinde, M.Sc.

**PROFESORA -TUTORA**

---

Abg. Joe Espinoza Ayala  
**SECRETARIO GENERAL**

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD  
CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**

**ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD  
DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, DE LA COMUNIDAD  
LIBERTADOR BOLÍVAR  
AÑO 2015**

**Autor:** Othmar Jonathan Suárez Floreano.

**Tutor:** Lcda. Amarilis Laínez Quinde, MSc.

**RESUMEN**

El objetivo de la investigación se basa en diseñar estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar, cuyo propósito es la inclusión en diferentes actividades y que sigan activos con funcionamientos y potencialidades desde el ámbito sociocultural.

Es de vital importancia que el estado, la comunidad, los familiares de los adultos mayores se involucren para fomentar el envejecimiento activo y saludable en la comunidad. En el desarrollo de esta investigación los aportes de la Teorías: de la Continuidad, de la Gerontagogía, la Cognitiva, abordadas desde el enfoque Constructivista Social; orientaron los lineamientos considerando como eje el aprendizaje en los adultos para contribuir a mejorar la calidad de vida desde las líneas estratégicas de participación social comunitaria, salud, auto cuidado y derechos.

Los diferentes métodos y tipos de investigación utilizados, permitieron conocer cómo viven los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar, como principales herramientas en este proceso las encuestas que fueron realizadas a los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar.

Para la formulación de las estrategias de capacitación, se consideraron las principales causas que impiden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, la forma en que la familia y la sociedad excluyen a este grupo de personas, esto generó que las estrategias estén basadas en lineamientos, que a través de un diagnóstico delimitado por indicadores se establecieran los objetivos, los mismos que transformados a políticas o lineamientos, permitieron encontrar las acciones estratégicas, éstas dieron las pautas para la selección y diseño de las estrategias de capacitación para los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar, incentivando la participación de más adultos mayores, incorporando la ejecución de estas actividades en su rutina diaria para mejorar su calidad de vida desde las teorías mencionadas.

**Palabras claves:** Estrategias de capacitación, calidad de vida, adultos mayores.

## ÍNDICE GENERAL

|  | Págs.       |
|--|-------------|
| PORTADA.....                                     | ii          |
| <b>APROBACIÓN DEL TUTOR.....</b>                 | <b>iii</b>  |
| <b>DEDICATORIA.....</b>                          | <b>iv</b>   |
| <b>AGRADECIMIENTO .....</b>                      | <b>v</b>    |
| <b>TRIBUNAL DE GRADO .....</b>                   | <b>vi</b>   |
| <b>RESUMEN.....</b>                              | <b>vii</b>  |
| <b>ÍNDICE GENERAL .....</b>                      | <b>viii</b> |
| <b>ÍNDICE DE CUADROS.....</b>                    | <b>xii</b>  |
| <b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>                     | <b>xiii</b> |
| <b>ÍNDICE DE GRÁFICOS.....</b>                   | <b>xiv</b>  |
| <b>ÍNDICE DE ANEXOS .....</b>                    | <b>xv</b>   |
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>                        | <b>1</b>    |
| <b>TEMA.....</b>                                 | <b>3</b>    |
| <b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>           | <b>3</b>    |
| <b>Sistematización del Problema .....</b>        | <b>6</b>    |
| <b>JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....</b>              | <b>6</b>    |
| <b>Justificación Teórica .....</b>               | <b>6</b>    |
| <b>Justificación Metodológica .....</b>          | <b>8</b>    |
| <b>Justificación Práctica .....</b>              | <b>9</b>    |
| <b>OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>        | <b>9</b>    |
| <b>Objetivo General .....</b>                    | <b>9</b>    |
| <b>Objetivos Específicos .....</b>               | <b>10</b>   |
| <b>HIPÓTESIS .....</b>                           | <b>10</b>   |
| <b>Variable Independiente .....</b>              | <b>10</b>   |
| <b>Variable Dependiente .....</b>                | <b>10</b>   |
| <b>OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....</b> | <b>11</b>   |
| <b>CAPÍTULO I.....</b>                           | <b>13</b>   |



|   |           |
|---|-----------|
| <b>MARCO TEÓRICO .....</b>  | <b>13</b> |
| <b>1.1. INVESTIGACIONES PREVIAS .....</b>   | <b>13</b> |
| <b>1.2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS .....</b>  | <b>18</b> |
| <b>1.2.1. ADULTOS MAYORES.....</b>  | <b>18</b> |
| <b>1.2.2. El Envejecimiento .....</b>   | <b>19</b> |
| <b>1.2.2.1. Envejecimiento Activo .....</b>   | <b>19</b> |
| <b>1.2.2.2. Envejecimiento Saludable .....</b>  | <b>20</b> |
| <b>1.2.3. ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN .....</b>   | <b>21</b> |
| <b>1.2.3.1. Capacitación .....</b>  | <b>22</b> |
| <b>1.2.3.2. Proceso de Capacitación.....</b>  | <b>23</b> |
| <b>1.2.3.3. Pasos para realizar estrategias de capacitación .....</b>                                       | <b>24</b> |
| <b>1.2.3.4. Estrategias para la participación.....</b>  | <b>24</b> |
| <b>1.2.3.5. Estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los<br/>adultos mayores.....</b> | <b>26</b> |
| <b>1.2.5. CALIDAD DE VIDA .....</b>   | <b>26</b> |
| <b>1.2.5.1. Calidad de vida de los adultos mayores .....</b>  | <b>27</b> |
| <b>1.2.5.2. Dimensiones de la calidad de vida de los adultos mayores.....</b>                               | <b>28</b> |
| <b>1.2.6. FUNDAMENTACIÓN REFERENCIAL .....</b>  | <b>30</b> |
| <b>1.2.7. FUNDAMENTO SOCIOCULTURAL .....</b>  | <b>31</b> |
| <b>1.2.7.1. Teoría de la Continuidad .....</b>  | <b>31</b> |
| <b>1.2.7.2. Animación Sociocultural con Personas Mayores .....</b>  | <b>34</b> |
| <b>1.2.7.3. Actividades Recreativas.....</b>  | <b>35</b> |
| <b>1.2.8. FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA .....</b>  | <b>36</b> |
| <b>1.2.8.1. Teoría Cognitiva.....</b>   | <b>38</b> |
| <b>1.2.8.2. Teoría de la Gerontagogía.....</b>  | <b>39</b> |
| <b>1.2.8.3. El aprendizaje al adulto Mayor .....</b>  | <b>41</b> |
| <b>1.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL .....</b>  | <b>43</b> |
| <b>1.3.5. Asamblea General de la ONU .....</b>  | <b>43</b> |
| <b>1.3.6. Constitución de la República del Ecuador .....</b>  | <b>43</b> |
| <b>1.3.7. Ley Especial del Anciano .....</b>  | <b>46</b> |
| <b>CAPÍTULO II .....</b>  | <b>52</b> |

|               |  |           |
|---------------|--|-----------|
| <b>2.</b>     | <b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>  | <b>52</b> |
| <b>2.1.</b>   | <b>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>  | <b>52</b> |
| <b>2.2.</b>   | <b>TIPOS DE INVESTIGACIÓN .....</b>  | <b>52</b> |
| <b>2.2.1.</b> | <b>La investigación exploratoria.....</b>  | <b>52</b> |
| <b>2.2.2.</b> | <b>Investigación Descriptiva .....</b>   | <b>53</b> |
| <b>2.2.3.</b> | <b>Investigación de Campo .....</b>  | <b>53</b> |
| <b>2.3.</b>   | <b>MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>   | <b>53</b> |
| <b>2.3.1.</b> | <b>Método Deductivo .....</b>  | <b>54</b> |
| <b>2.3.2.</b> | <b>Método Inductivo .....</b>  | <b>54</b> |
| <b>2.3.3.</b> | <b>Método de Modelación .....</b>  | <b>54</b> |
| <b>2.3.4.</b> | <b>Métodos Estadísticos.....</b>   | <b>55</b> |
| <b>2.4.</b>   | <b>TÉCNICAS O INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....</b>   | <b>55</b> |
| <b>2.4.1.</b> | <b>Observación.....</b>  | <b>55</b> |
| <b>2.4.2.</b> | <b>Entrevista.....</b>   | <b>55</b> |
| <b>2.4.3.</b> | <b>Encuesta .....</b>  | <b>55</b> |
| <b>2.5.</b>   | <b>Población.....</b>  | <b>56</b> |
| <b>2.6.</b>   | <b>Muestra .....</b>   | <b>56</b> |
| <b>2.8.</b>   | <b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>  | <b>58</b> |
| <b>2.8.1.</b> | <b>Análisis e interpretación de los resultados de la observación .....</b>   | <b>58</b> |
| <b>2.8.2.</b> | <b>Análisis e interpretación de los resultados de la entrevista.....</b>   | <b>59</b> |
| <b>2.8.3.</b> | <b>Análisis e interpretación de los resultados de las encuestas.....</b>   | <b>61</b> |
| <b>2.8.4.</b> | <b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>  | <b>77</b> |
| <b>2.8.5.</b> | <b>COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS .....</b>   | <b>78</b> |
|               | <b>CAPÍTULO III.....</b>   | <b>80</b> |
| <b>3.</b>     | <b>ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DELOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD LIBERTADOR BOLÍVAR, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, 2015. ....</b> | <b>80</b> |
| <b>3.1.</b>   | <b>FUNDAMENTACIÓN .....</b>  | <b>80</b> |
| <b>3.2.</b>   | <b>OBJETIVOS.....</b>  | <b>86</b> |
| <b>3.2.1.</b> | <b>Objetivo general .....</b>  | <b>86</b> |

|          |   |     |
|----------|---|-----|
| 3.2.2.   | Objetivos específicos .....   | 87  |
| 3.3.     | JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.....  | 87  |
| 3.4.     | METODOLOGÍA .....   | 88  |
| 3.4.1.   | Postulados de la teoría de la continuidad que se atenderán en la metodología..... | 89  |
| 3.5.     | DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA .....   | 92  |
| 3.6.     | ETAPA I: VALORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO .....   | 93  |
| 3.7.     | ETAPA II: CAPACITACIÓN TEÓRICO METODOLÓGICO .....                                 | 94  |
| 3.7.1.   | LÍNEAS ESTRATÉGICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES .....  | 95  |
| 3.7.1.1. | Línea estratégica 1: La Participación social.....                                 | 95  |
| 3.7.1.2. | Línea estratégica 2: Salud y Nutrición.....                                       | 100 |
| 3.7.1.3. | Línea estratégica 3: Auto cuidado –No Maltrato.....                               | 104 |
| 3.7.1.4. | Línea estratégica 4: Derechos de los adultos mayores.....                         | 107 |
| 3.8.     | ETAPA III: RECONOCIMIENTO DEL ENTORNO .....                                       | 107 |
| 3.8.1.   | Cronograma de actividades .....   | 107 |
| 3.8.2.   | Estrategia de capacitación.....   | 108 |
| 3.9.     | ETAPA IV: EVALUACIÓN.....   | 109 |
| 3.10.    | IMPACTOS .....  | 110 |
|          | CONCLUSIONES.....   | 111 |
|          | RECOMENDACIONES.....  | 112 |
|          | BIBLIOGRAFÍA.....   | 113 |

## ÍNDICE DE CUADROS

|  | <b>Págs.</b> |
|--|--------------|
| CUADRO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE                             | 11           |
| CUADRO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE ....                          | 12           |
| CUADRO 3: TEORÍA DE LA CONTINUIDAD, TEORÍA COGNITIVA,<br>TEORÍA GERONTAGOGÍA ..... | 42           |
| CUADRO 4: ANÁLISIS DE LA OBSERVACIÓN .....   | 58           |
| CUADRO 5: ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA .....  | 59           |
| CUADRO 6: PARTICIPACIÓN CON LA COMUNIDAD.....                                      | 96           |
| CUADRO 7: COMPONENTES DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL.....                              | 97           |
| CUADRO 8: ESPECIFICACIONES VALORANDO AL ADULTO.....                                | 98           |
| CUADRO 9: ESPECIFICACIONES YO SOY ADULTO MAYOR.....                                | 100          |
| CUADRO 10: SALUD Y NUTRICIÓN.....  | 101          |
| CUADRO 11: COMPONENTES DE SALUD Y NUTRICIÓN.....                                   | 101          |
| CUADRO 12: ESPECIFICACIONES ADULTO MAYOR SANO.....                                 | 103          |
| CUADRO 13: ESPECIFICACIONES YO ESTOY SANO .....                                    | 104          |
| CUADRO 14: AUTO CUIDADO .....  | 105          |
| CUADRO 15: COMPONENTE AUTO CUIDADO.....  | 105          |
| CUADRO 16: ESPECIFICACIONES YO CUIDO Y RESPETO AL ADULTO<br>MAYOR.....             | 107          |
| CUADRO 17: DERECHO.....  | 108          |
| CUADRO 18: COMPONENTE DERECHO.....   | 108          |
| CUADRO 19: ESPECIFICACIONES CONOCIENDO MIS DERECHOS .....                          | 109          |
| CUADRO 20: ESPECIFICACIONES CONOCIENDO MIS DERECHOS .....                          | 110          |
| CUADRO 21: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....  | 107          |
| CUADRO 22: ESTRATÉGICOS DE CAPACITACIÓN A LOS ADULTOS<br>MAYORES .....             | 108          |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   | <b>Págs.</b> |
|---|--------------|
| TABLA 1: ÁREAS EN EL CAMPO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE .....  | 21           |
| TABLA 2: NORMA Y RELACIÓN CON EL SUJETO DE DERECHO .....  | 50           |
| TABLA 3: EDAD DE LOS ADULTOS MAYORES .....  | 61           |
| TABLA 4: GÉNERO DE LOS ADULTOS MAYORES .....  | 62           |
| TABLA 5: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES .....  | 63           |
| TABLA 6: GRUPO CONVIVIENTE ACTUAL .....   | 64           |
| TABLA 7: NIVEL DE ESTUDIO .....   | 65           |
| TABLA 8: VIVIENDA ACTUAL .....  | 66           |
| TABLA 9: ASISTENCIA DE TALLERES .....   | 67           |
| TABLA 10: ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN REALIZADO .....   | 68           |
| TABLA 11: ASISTENCIA A CURSOS DE CAPACITACIÓN .....   | 69           |
| TABLA 12: COMUNICACIÓN ENTRE LOS ADULTOS MAYORES Y SUS FAMILIARES .....   | 70           |
| TABLA 13: RESPONSABLE DE LOS ADULTOS MAYORES .....  | 71           |
| TABLA 14: POLÍTICAS GUBERNAMENTALES .....   | 72           |
| TABLA 15: APOYO DE LOS FAMILIARES .....   | 73           |
| TABLA 16: SENTIMIENTOS FRENTE A LA VIDA .....   | 74           |
| TABLA 17: MENORES A SU CARGO .....  | 75           |
| TABLA 18: CALIDAD DE VIDA .....   | 76           |
| TABLA 19: POSTULADOS DE LA TEORÍA DE LA CONTINUIDAD .....   | 89           |
| TABLA 20: PRINCIPALES PÉRDIDAS QUE LAS PERSONAS EXPERIMENTAN AL ENVEJECER Y PROBLEMAS ASOCIADOS A ESAS PÉRDIDAS ..... | 94           |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|   | <b>Págs.</b> |
|---|--------------|
| GRÁFICO 1: CICLO DE CAPACITACIÓN .....                                      | 23           |
| GRÁFICO 2: EDAD DE LOS ADULTOS MAYORES.....                                 | 61           |
| GRÁFICO 3: GÉNERO DE LOS ADULTOS MAYORES.....                               | 62           |
| GRÁFICO 4: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES .....                        | 63           |
| GRÁFICO 5: GRUPO CONVIVIENTE ACTUAL .....                                   | 64           |
| GRÁFICO 6: NIVEL DE ESTUDIO.....  | 65           |
| GRÁFICO 7: VIVIENDA ACTUAL .....  | 66           |
| GRÁFICO 8: ASISTENCIA DE TALLERES .....                                     | 67           |
| GRÁFICO 9: ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN REALIZADO .....                      | 68           |
| GRÁFICO 10: ASISTENCIA A CURSOS DE CAPACITACIÓN .....                       | 69           |
| GRÁFICO 11: COMUNICACIÓN ENTRE LOS ADULTOS MAYORES Y SUS<br>FAMILIARES..... | 70           |
| GRÁFICO 12: RESPONSABLE DE LOS ADULTOS MAYORES .....                        | 71           |
| GRÁFICO 13: POLÍTICAS GUBERNAMENTALES .....                                 | 72           |
| GRÁFICO 14: APOYO DE LOS FAMILIARES .....                                   | 73           |
| GRÁFICO 15: SENTIMIENTOS FRENTE A LA VIDA.....                              | 74           |
| GRÁFICO 16: MENORES A SU CARGO.....   | 75           |
| GRÁFICO 17: CALIDAD DE VIDA.....  | 76           |
| GRÁFICO 18: JERARQUÍA NECESIDADES ABRAHAM MASLOW .....                      | 81           |
| GRÁFICO 19: DE LA ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN .....                         | 92           |
| GRÁFICO 20: PROBLEMÁTICA ACTUAL DE LA COMUNIDAD<br>LIBERTADOR BOLÍVAR.....  | 93           |
| GRÁFICO 21: LINEAMIENTOS DE LAS ESTRATEGIAS DE<br>CAPACITACIÓN.....         | 95           |
| GRÁFICO 22: VALORANDO AL ADULTO.....  | 98           |
| GRÁFICO 23: ADULTO MAYOR SANO.....  | 102          |
| GRÁFICO 24: YO CUIDO Y RESPETO AL ADULTO MAYOR.....                         | 106          |
| GRÁFICO 25: CONOCIENDO MIS DERECHOS .....                                   | 109          |

**ÍNDICE DE ANEXOS****Págs.**

|   |     |
|---|-----|
| ANEXO 1: ENCUESTA.....  | 116 |
| ANEXO 2: FOTOS.....   | 117 |
| ANEXO 3: ARTICULADO DE LA CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR<br>REFERENTES A LAS PERSONAS ADULTAS ..... | 118 |

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de titulación se realizó debido a la preocupación del escaso conocimiento en cuidado, higiene y alimentación saludable, así como la atención médica para la prevención y asistencia oportuna en enfermedades de los adultos mayores; si se atienden estos indicadores se contribuye a lograr la atención prioritaria que necesita el adulto mayor para el mejoramiento de su calidad de vida en esas dimensiones.

Por ello se debe garantizar una vida digna, plena e interactiva, donde las personas de la tercera edad gocen de sus derechos, tanto de forma individual como colectiva y que a su vez se los incluya en programas donde puedan demostrar sus habilidades y su utilidad para la vida diaria.

El propósito de esta investigación es diseñar un conjunto de estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar, provincia de Santa Elena, las mismas que permitan fomentar una vida integral, donde se brinde información pertinente a los familiares sobre la práctica del cuidado diario, la importancia de la actividad física, así como la demostración de las habilidades y destrezas que ellos poseen (método de relajación), el conocimiento de sus derechos y sobre todo promoviendo hábitos de una vida saludable. La investigación se desarrolló en tres capítulos que a continuación se detallan:

En el capítulo I se presenta el marco teórico de la investigación, especificando los antecedentes del problema, la conceptualización de las variables de la investigación; Estrategias de capacitación y la Calidad de vida en el adulto mayor,



y los fundamentos teóricos y prácticos que guiarán el desarrollo de la propuesta de la investigación.

En el capítulo II se plantea un diagnóstico de la situación actual de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar, a través del diseño de la metodología de la investigación. Se detallan los métodos, las técnicas o instrumentos de recolección de datos como la encuesta; luego se procede a realizar un análisis de los resultados y la comprobación de la hipótesis planteada en la investigación.

En el capítulo III se diseñan las estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, de la comunidad Libertador Bolívar, incluye aspectos personales como la salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales.

Al término del estudio se especifican las conclusiones y recomendaciones a través de los resultados obtenidos en la investigación.

## **TEMA**

ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, DE LA COMUNIDAD LIBERTADOR BOLÍVAR, 2015.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El aumento de los adultos mayores en la actualidad genera importantes desafíos para la sociedad y para las organizaciones internacionales de salud pública, orientadas a promover políticas públicas para mejorar la calidad de vida.

En el mundo se estima que la población en el 2005 era de 2.936,607 millones de personas mayores de 65 años equivalentes al 7% de la población mundial, de los cuales 1.386,537 millones (5%) viven en países en desarrollo.(Botero de Mejía & Pico Merchán, 2007).

En el Ecuador, según los últimos datos estadísticos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2010), existen 1'229.089 personas mayores (personas más de 60 años), la mayoría vive en la región sierra (596.429) seguido de la región costa (589.431). En su mayoría son mujeres (53,4%) y la mayor cantidad está en el rango entre 60 y 65 años de edad. El 11% de los adultos mayores viven solo, esta proporción aumenta en la costa ecuatoriana (12,4%); mientras que los adultos mayores que viven acompañados en su mayoría viven con su hijo (49%), nieto (16%) y esposo o compañero (15%).La proporción de adultos mayores con referencia al censo anterior ha aumentado en un 5%, pues los datos arrojados informan de la existencia de 341.664 personas que tienen más de 60 años de edad, lo que equivale al 9.3% de la población ecuatoriana. Según el

mismo estudio, la salud es el derecho y el servicio, según los ciudadanos consultados, es el más importante para este grupo de la población, cuyas enfermedades más diagnosticadas son osteoporosis, problemas del corazón, diabetes y problemas pulmonares.

En la provincia de Santa Elena según el último censo de población y vivienda del 2010 del (INEC), existen 16.981 (5.50%) adultos mayores de los cuales 8.393 son hombres y 8.588 mujeres, la edad promedio está entre 65 años y más. En la Parroquia Manglaralto tiene una extensión 497.4 Km<sup>2</sup>, posee una población 29.512 habitantes. La población de adultos mayores en la parroquia Manglaralto, es de 2.558 habitantes, lo que equivale al 8.7% de la población. Según el índice de masculinidad de la parroquia Manglaralto, cuenta con 15.200 hombres, y 14.312 mujeres.

En la comunidad de Libertador Bolívar existe preocupación por la condición de vida de los adultos mayores, porque existe poca demostración de afecto e interés de los familiares hacia el adulto mayor, no existe una alimentación saludable, varias enfermedades que los aquejan y la exclusión en distintos ámbitos como la socialización o actividad social. En muchas ocasiones los adultos mayores no son tomados en cuenta en las decisiones familiares, y son vistos como una carga económica y social, porque han dejado de trabajar, o bien se jubilan y su nivel de ingresos decrece.

Entre las causas de las condiciones de vida actual de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar, que contribuyen el sistema contextual y de entorno, además de la carencia de proyectos o estrategias destinados a promover el envejecimiento activo y saludable, es el desconocimiento por parte de las familias sobre los servicios a los que pueden acceder; el escaso conocimiento en

cuidado, higiene y alimentación saludable, así como la atención médica para la prevención y asistencia oportuna en enfermedades, que impiden mantener la calidad de vida de los adultos mayores. Otra de las causas es el desconocimiento de los derechos del adulto mayor, entre ellos el derecho a vivir con independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad<sup>1</sup>

La mayoría de los adultos mayores suelen pasar situaciones difíciles que conllevan a muchas consecuencias, tales como la baja autoestima, alteraciones al nivel emocional como la depresión, tristeza, soledad, aislamiento de las familias, rechazo social, limitación económica y enfermedades.

En algunas ocasiones los adultos mayores no son tomados en cuenta en las decisiones familiares, miran al adulto mayor como una carga y no ven otra salida que el abandono o desalojo de los mismos. Esto puede desencadenar en violencia contra los adultos mayores, según datos presentados por la Organización de Naciones Unidas (ONU), en las familias el tipo de violencia que mayor se ejerce contra las personas mayores, es el maltrato psicológico hasta en un 95%. Siendo la agresión más frecuente los insultos (85%), humillación y desvalorización (66.3%), amenazas de muerte (40%), y rechazo (48.8%).

En la Comuna Bolívar, la mayoría de los adultos mayores no saben leer ni escribir, tienen poca autoestima, desconocen de la tecnología, carencia en conocimientos básicos de computación, se sienten inútiles ante la sociedad, necesitan de capacitaciones en diferentes áreas, también necesitan de un auxiliar es decir de otra persona para realizar cualquier tipo de actividad.

---

<sup>1</sup>Acuerdo de la Organización de las Naciones Unidas (1991)

## **Formulación del Problema**

¿De qué forma se podría contribuir a mejorar la calidad de vida en los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar?

## **Sistematización del Problema**

¿Cuáles son los fundamentos teóricos de las estrategias de capacitación que sustentan el desarrollo de un envejecimiento activo y saludable?

¿A qué se denomina calidad de vida según los autores?

¿Cuál es la situación actual de los adultos mayores?

¿A qué se denomina estrategias de capacitación?

¿Cuál es el objetivo de diseñar estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?

## **JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

### **Justificación Teórica**

La población de adultos mayores tiende a incrementarse, esto representa para los próximos años importantes desafíos para la sociedad. Este desafío consiste en realizar las gestiones y acomodaciones sociales que permitan a los adultos mayores desarrollar todas sus habilidades para lograr un envejecimiento activo y saludable.

El envejecimiento es catalogado como un proceso que los adultos mayores experimentan y que son analizados desde el enfoque social y enfoque biológico, en esta investigación. El envejecimiento activo y saludable tiene que ver con la funcionalidad biológica y social que permite la plena integración entre la sociedad, la familia y los adultos mayores, esto implica superar las barreras sociales y culturales que aún persisten en la sociedad, que impiden a los adultos mayores mejorar su calidad de vida.

El Profesor (Hans, 1982) manifiesta que “la vejez es un destino social, puesto que son las características de la sociedad las que condicionan tanto la cantidad, como la calidad de vida”, en este sentido se deben establecer estrategias de capacitación que mejoren estas características para llevar una vida saludable en la etapa de adulto mayor, en donde el contexto se involucre.

Según (Atchley, 1989) Las personas que llegan a la etapa de la vejez deben crearse un personaje e improvisar su actuación, el problema de esto implica que no todos lo logran y muchos adultos mayores se resignan a vivir encerrados en sus hogares. La poca importancia que se les brinda a los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar para involucrarlos en las actividades socioculturales, les hace sentirse inútiles y sin reconocimiento social. También la falta de tareas específicas conlleva la dificultad para saber en qué concentrar los esfuerzos y en qué volcarse de modo de actualizar las propias potencialidades

Los enunciados analizados en las líneas anteriores dan el enfoque sociocultural a la investigación para el diseño de las estrategias de capacitación que se van a constituir en herramienta que facilita el proceso de mejorar la calidad de vida y está enfocada en dotar a los adultos mayores de conocimientos, actitudes,

habilidades y funcionamientos válidos para lograr un envejecimiento activo y saludable, basados en la teoría de la continuidad.

Considerando las teorías que aportan a cómo realizar la capacitación atendiendo las dimensiones afectivas y el uso de la inteligencia cristalizada de los adultos, en este caso las teorías que aportan sobre el estudio de los procesos mentales de las personas y de cómo aprende el adulto mayor, para esta investigación son las teorías que encuentran dentro de las teorías psicopedagógicas del aprendizaje como la teoría cognitiva y la teoría de la Gerontagogía.

### **Justificación Metodológica**

En el estudio del diseño de estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, de la comunidad Libertador Bolívar, se utilizó el método de observación, que ayudó a encontrar los principales problemas que afectan al desarrollo de los adultos mayores y el motivo por el cual no desarrollan su potencialidad para lograr un envejecimiento activo y saludable, está basado en la investigación de campo, para involucrarse con el medio y conocer más de los problemas que afecta a la sociedad, a su vez se utilizó instrumentos tales como la entrevista para la recolección de datos, las encuestas para obtener una información verídica y correcta de la calidad de vida de los adultos mayores.

Para la interpretación de los resultados se utilizaron métodos estadísticos y de investigación para proponer las modificaciones en donde se involucre al estado, a las organizaciones sociales, la comunidad, la familia y cada uno de los individuos.

## **Justificación Práctica**

El objetivo de esta investigación es diseñar estrategias de capacitación, para contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, de la comunidad de Libertador Bolívar. Se deberá capacitar a los adultos mayores y a las familias en general de esta comunidad; en diferentes áreas para adquirir conocimientos e información sobre el envejecimiento activo, que incluye temas sobre la salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales; además necesitan de un auxilio es de decir de otra persona o guía para realizar cualquier tipo de actividad sean físicas como sociales, para que este grupo de personas se sienten inútiles ante la sociedad.

Porque como hace referencia El autor (Chawla T. , 1998), los adultos mayores no siempre son dependientes a causa de su decadencia física, sino que lo son frecuentemente debido a la forma cómo son categorizados socialmente y a las presiones que se ejercen sobre ellos. Si bien es cierto que el envejecer implica un deterioro biológico, son las condiciones sociales de carencia de servicios y las ideas contenidas en el modelo sociocultural tradicional, las que restan oportunidades para que los adultos mayores se mantenga activos y autosuficientes.

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Objetivo General**

Diseñar estrategias de capacitación a través de metodologías inclusivas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar.



## **Objetivos Específicos**

- Determinar los fundamentos teóricos de estrategias de capacitación, que sustentan el desarrollo de un envejecimiento activo y saludable.
- Analizar la situación actual de los adultos mayores, con respecto al envejecimiento activo y saludable, a través de observación, entrevistas y encuestas.
- Diseñar estrategias de capacitación en las dimensiones que permitan contribuir a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores

## **HIPÓTESIS**

Si se diseñara estrategias de capacitación contribuiría a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar.

## **VARIABLES**

### **Variable Independiente**

Estrategias de capacitación

### **Variable Dependiente**

Calidad de vida (Adultos mayores)

## OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**CUADRO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE**

| HIPÓTESIS   | VARIABLE   | DEFINICIÓN  | DIMENSIONES  | INDICADORES   | ÍTEMS   | INSTRUMENTOS                            |
|---|--|---|--|---|---|---|
| Si se diseñara estrategias de capacitación contribuiría a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar. | <b>Variable Independiente</b><br>Estrategias de Capacitación | Las estrategias de capacitación son planes orientados hacia la consecución de metas de aprendizaje. | Actividad física<br>Socio drama<br>Bailo terapia<br>Equipos de aprendizaje | Técnica de relajación<br>Participación efectiva<br>Participación de educadores<br>Integración adulto mayor y familiares | ¿Usted ha asistido algún taller o capacitación que se haya realizado en su comunidad?<br>¿En su comunidad se han realizado algún tipo de estrategias de capacitación que mejore la calidad de vida de los adultos mayores?<br>¿Estaría usted de acuerdo asistir a un curso de capacitación, para los adultos mayores de su comunidad? | Observación<br>Encuestas<br>Entrevistas |

**Fuente:** Adultos Mayores de la comunidad Libertador Bolívar

**Elaborado por:** Othmar Suárez Floreano

**CUADRO 2: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE**

| <b>HIPÓTESIS</b>  | <b>VARIABLE</b>                                | <b>DEFINICIÓN</b>   | <b>DIMENSIONES</b>  | <b>INDICADORES</b>   | <b>ÍTEMS</b>   | <b>INSTRUMENTOS</b>                             |
|---|--|---|---|--|--|---|
| Si se diseñara estrategias de capacitación contribuiría a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar. | <b>Variable Dependiente</b><br>Calidad de Vida | Es un concepto multidimensional y complejo que incluye aspectos personales que son: La salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales. | Bienestar psicológico<br>Bienestar físico<br>Bienestar material<br>Bienestar social | Salud<br>Higiene<br>Alimentación<br>Descanso<br>Vivienda<br>Ayudas técnicas<br>Comunicación<br>Intervención<br>Seguridad<br>Relación familiar<br>Relación social | ¿Cómo considera la comunicación entre usted y sus familiares?<br><br>¿Qué tipo de apoyo recibe por parte de sus familiares?<br><br>¿Qué tipo de sentimientos tiene frente a la vida?<br><br>¿Cómo es su calidad de vida? | Observación<br><br>Encuestas<br><br>Entrevistas |

**Fuente:** Adultos Mayores de la comunidad Libertador Bolívar

**Elaborado por:** Othmar Suárez Florea

## **CAPÍTULO I**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1.1. INVESTIGACIONES PREVIAS**

La edad adulta es una etapa del desarrollo del ser humano, que inicia a los 60 años y concluye cuando el ser humano deja de existir, en esta etapa surgen cambios psicológicos, fisiológicos y socioculturales que los adultos mayores no están preparados a enfrentar.

Los autores (Mora & Cols, 2004), realizaron un estudio en Costa Rica sobre las “Perspectivas subjetivas de la calidad de vida del adulto mayor, diferencias ligadas al género y a la práctica de la actividad física recreativa”. El propósito de este estudio fue dar a conocer la relación entre variables (soporte social, salud mental, actividad física recreativa) que integran las perspectivas y subjetivas de la calidad de vida al género en personas adultos mayores costarricenses. En el estudio tipo cualitativo participaron 152 sujetos (92 mujeres y 60 hombres) en edades de 60 a 75 años, al cual se les aplicó el instrumento calidad de vida (INISA 1994) y una encuesta sobre actividad física recreativa.

Los resultados obtenidos mostraron relación entre las variables autonomía, soporte social, entre autonomía y estado mental. En relación a la actividad física se demuestra que la actividad física recreativa le permite obtener al adulto mayor resultados positivos, entre más tiempo se dedique. También se demostró la importancia que tiene para el adulto mayor la realización de actividades que le permitan lograr el estado saludable de bienestar y satisfacción en pro de una mejor calidad de vida.

La (Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) , 2005) conjuntamente con el Gobierno de Chile y los miembros del Grupo Interinstitucional sobre Envejecimiento (GIE), realizaron conferencias para analizar la situación de los adultos mayores, se establecieron estrategias y compromisos de los gobiernos para responder a los desafíos que plantea el envejecimiento a las formas de organización social, económica y cultural.

En la Estrategia Regional se plantearon metas, objetivos y recomendaciones en beneficios de las personas de la tercera edad, que se basa en tres áreas importantes. También se conocen los desafíos del proceso de envejecimiento poblacional y se resaltan las oportunidades que surgen, entre las cuales figuran la construcción de sociedades más democráticas y solidarias, el ejercicio de los derechos, responsabilidades en los adultos mayores. Las metas generales de cada una de las áreas prioritarias presentadas en esta conferencia se presentan a continuación:

- **Área prioritaria: las personas de edad y el desarrollo**

La meta general de esta área es proteger los derechos humanos de los adultos mayores y crear las condiciones de seguridad económica, de participación social y de educación que propicien la satisfacción de las necesidades básicas y su plena inclusión en la sociedad y el desarrollo.

- **Área prioritaria: el fomento de la salud y el bienestar en la vejez**

En esta área se debe dar acceso a las personas mayores a servicios de salud integrales y adecuados a sus necesidades, que garanticen una mejor calidad de vida en la vejez y el mantenimiento de su funcionalidad y autonomía.

- **Área prioritaria: creación de un entorno propicio y favorable**

La meta es lograr que las personas mayores gocen de entornos físicos, sociales y culturales que potencien su desarrollo y favorezcan el ejercicio de derechos y deberes en la vejez.

Los autores (Rengifo & Henríquez, 2009), realizaron una investigación titulada "Pérdidas en el Adulto Mayor y la relación con su calidad de vida", en la Universidad de Carabobo, Venezuela, tuvo como objetivo determinar la relación existente entre las pérdidas en el Adulto Mayor y su calidad de vida.

El diseño de esta investigación es de tipo descriptivo, con una población de personas mayores de 65 años, ubicado en la comunidad José Gregorio Hernández, municipio Valencia. La muestra la conformaron 45 personas mayores que representó el 50% de la población, la información se recopiló por medio de un instrumento tipo cuestionario. Los resultados obtenidos indican que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables<sup>2</sup>

Otros de los estudios de investigaciones previas en el realizado en el país de Venezuela, por el autor (Peña, 2010) que titula "Alternativa recreativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor en la comunidad Negro I del municipio Barinas", la investigación fue realizada con el objetivo de conocer intereses y preferencias para utilizar el mejor nivel profesional en cuanto a enseñarles a los adultos mayores a ocupar su tiempo libre, priorizando sus habilidades y conocimientos.

---

<sup>2</sup> (Cols & Sánchez, 2005) realizaron investigaciones sobre los efectos del apoyo social en la salud y el bienestar psicosocial de ancianos. Los resultados de esta investigación demostraron que el disponer de una red de apoyo social incrementa la salud y el bienestar.

Esta investigación busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, por ser una edad en la que el ser humano sufre un deterioro de las funciones de los diferentes órganos y sistemas, para la erradicación de enfermedades y mejorar la salud, busca explotar al máximo el ambiente comunitario en el que se desarrolla el adulto mayor, aprovechar sus potencialidades y los diferentes proyectos de las diferentes organizaciones, donde se tengan en cuenta sus necesidades, posibilidades y las propias potencialidades.

Este trabajo busca propiciar el bienestar físico, psicológico y social fomentando la productividad en el uso del tiempo libre, participar en juegos y actividades sociales que tributen a la estimulación de los procesos cognitivos, afectivos y volitivos del adulto mayor, propiciar la adquisición de hábitos de carácter higiénico, educativo, comportamiento social y cuidado de la salud, considerando la actividad física bien dirigida como una herramienta para su fortalecimiento.

Con relación a las variables señaladas y haciendo relación al tema de investigación, la Organización Mundial de la salud (OMS), impulsa una vida saludable y un envejecimiento activo por medio de un programa de caminata denominado “Abrazo Mundial” que se lanzó en el año 1999 para las personas adultas mayores, más de un millón de personas en 96 países han participado.

Desde esa fecha, muchas personas de diferentes edades han caminado en todos los continentes, donde participan familias, amigos, así como dirigentes de comunidades, representantes de las autoridades locales y organizaciones de la sociedad civil. Además de programa y eventos relacionados (tales como ferias de promoción de la salud, actividades de prevención, como chequeos médicos, exámenes de audición y visión), otros programas sociales son ideados, organizados y puestos en marcha a nivel comunitario.

Mientras que cada programa de caminata es estrictamente “local”, la cadena de eventos sucede en el mundo todos los años. Desde 1999, el Abrazo Mundial se ha realizado en los primeros días de octubre, día Internacional de las personas adultas mayores. Todos los eventos posteriores han tenido un éxito similar al del primero, y muchas comunidades repiten la caminata anualmente.

Los estudios antes mencionados guardan relación con esta investigación en sus factores tanto físicos, como psicológicos y sociales que de una u otra forma puede afectar la calidad de vida del adulto mayor. Estos estudios permiten diseñar las estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En conclusión las investigaciones realizadas anteriormente por las diversas organizaciones, permiten obtener pautas y lineamientos para impulsar cambios en las actitudes culturales hacia la población adulta mayor, para promover el envejecimiento activo como un estilo de vida para los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar, donde se requerirá de compromisos y esfuerzos multisectoriales, colaboración y formación de alianzas entre las instituciones públicas e instituciones privada, la colaboración entre países con respecto a la investigación, la publicación, la difusión de información, la participación de los adultos mayores en la planificación, ejecución y seguimiento de programas.



## **1.2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

### **1.2.1. ADULTOS MAYORES**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que en los países desarrollados la etapa de vida de la personas mayor se inicia a partir de los 65 años; sin embargo para los países en desarrollo se inicia a partir de los 60 años. La organización de Naciones Unidas desde el año 1996 denomina a este grupo poblacional "Personas Adultas Mayores".

El envejecer, implica una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y socioculturales que la mayoría de adultos mayores no están preparados a enfrentar, por tal razón necesitan de estrategias de capacitación, que pretendan no solo mejorar la calidad de vida si no mejoran las relaciones familiares y la inclusión en actividades sociales.

El autor (Metchnikoff, 1903), define a la Gerontología como la ciencia que se dedica a estudiar los diversos aspectos de la vejez y el envejecimiento de una población, tales como el psicológico, social, económico y hasta cultural. Por otra parte comprende sus necesidades físicas, mentales, sociales, y cómo deben ser abordadas por las instituciones gubernamentales y no gubernamentales que atienden el envejecimiento de una población.

La ciencia y la teoría de la continuidad sostienen que el envejecimiento no implica cambios drásticos en la vida de los adultos mayores, los hábitos, gustos y estilos personales adquiridos; elaborados durante la vida, persisten y se mantienen en la vejez.

### **1.2.2. El Envejecimiento**

El envejecimiento del individuo es un proceso, que empieza antes del nacimiento y continúa durante el ciclo de vida de los seres vivos, es un conjunto de fenómenos que ocurren de forma continua a través del tiempo y sucede a todas las personas que llegan a la etapa de la vejez.(Erikson, 1997).

El autor (Brañas, 2001), sostiene que el envejecimiento, es definido como un proceso dinámico, progresivo e irreversible en el que intervienen múltiples factores biológicos, psíquicos y sociales interrelacionados entre ellos. El envejecimiento es un conjunto de cambios o de modificaciones que se producen en el organismo del individuo y se ve afectado por diferentes factores sean estos: Biológico, psicológico y social.

Estas conceptualizaciones son consideradas desde un enfoque sistémico en la población objeto de estudio para el diseño de las estrategias de capacitación, en temas que sostengan al adulto mayor en su vida y rol en la sociedad.

#### **1.2.2.1. Envejecimiento Activo**

Es el proceso de optimización de las oportunidades de participación, salud y seguridad, que permite al individuo mantener su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital, participar en la sociedad de acuerdo a sus necesidades, deseos y capacidades, proporciona: Protección seguridad y cuidados.

El autor (Rodríguez, 2006), señala que envejecer activamente implica fundamentalmente tres condiciones: Envejecer teniendo un rol social, envejecer con salud y envejecer con seguridad.

Los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar deben llevar un envejecimiento activo basado en las tres condiciones básicas: Participación, salud y seguridad. Estos son los pilares ayudan a los adultos mayores a mantener más tiempo su independencia y autonomía, llegando a ser durante más tiempo un potencial humano para la comunidad, es preciso atender estos aspectos para la elaboración de la propuesta.

#### **1.2.2.2. Envejecimiento Saludable**

La adopción de estilos de vida saludable y la participación activa en el propio autocuidado son importantes en todas las etapas de cada persona.

(Seeman, Bruce, & Mcavay, 1996), proponen que el envejecimiento saludable se defina en base al buen funcionamiento físico y mental, que a su vez incluye un número reducido de trastorno crónico, buena movilidad, capacidad para llevar una vida independiente, buena función cognitiva y ausencia de depresión. Para envejecer saludable se debe adoptar estilo de vida saludable, y se recomienda:

- Ejercicio físico
- Dieta equilibrada
- Dormir bien
- Evitar el alcohol y el tabaco

Muchos países premian a organizaciones, sociedades que desarrollan y aplican innovaciones sociales en el campo del envejecimiento activo y saludable. Los proyectos presentados y analizados por un grupo de investigadores especialistas se enmarcan en las siguientes áreas:

**TABLA 1: ÁREAS EN EL CAMPO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE**

| Áreas  | Innovaciones Sociales  |
|--|--|
| <b>Salud y prevención:</b>                         | Alfabetización en salud y empoderamiento de los pacientes<br>Gestión personalizada de la salud.<br>Prevención y primera diagnosis del deterioro funcional y cognitivo. |
| <b>Atención y cuidados:</b>                        | Atención integral de las enfermedades crónicas.  |
| <b>Envejecimiento activo y vida independiente:</b> | Actividades de la vida diaria<br>Soluciones de vida independiente.<br>Inclusión social (práctica intergeneracional, trabajo y voluntariado).                           |

**Fuente:** (Obra social La Caixa)

**Elaborado por:** Othmar Suárez Floreano

Las áreas y las innovaciones antes mencionadas ayudarán a que los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar lleven una vida independiente y logren un envejecimiento activo y saludable.

### **1.2.3. ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN**

La estrategia es un sistema de planificación que permiten conseguir objetivos, y orienta en la obtención de ciertos resultados. (Schendel & Hatten, 1972), afirman que la estrategia “Es el conjunto de fines y objetivos básicos de la organización, los principales programas de acción escogidos para alcanzar estos fines y

objetivos, los sistemas más importantes de asignación de recursos usados para relacionar a la organización con su entorno”(pág. 32).

(Beltran, 1996), menciona que las estrategias tienen un carácter intencional; implican, por tanto, un plan de acción, frente a la técnica, que es marcadamente mecánica y rutinaria. Las estrategias son conjunto de planes para obtener metas de aprendizaje, además se conciben como el conjunto organizado, controlado de los procesos realizados por los aprendices con el objetivo de alcanzar una meta. Además consisten en expresan ideas para el cumplimiento de verdaderos objetivos hacia los cuales querían llegar o encaminarse, en este caso al mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar.

### **1.2.3.1. Capacitación**

La capacitación se define como un proceso a corto plazo, mediante el cual las personas aprenden nuevos conocimientos. Desde este punto de vista se considera la capacitación como un método importante para llegar a un objetivo.(Prevost, 1947).

Por su parte (Ibañez, 1998), expone que la capacitación “es un proceso a corto plazo, en que se utiliza un procedimiento planeado, sistemático y organizado, que comprende un conjunto de acciones educativas y administrativas orientadas al cambio y mejoramiento de conocimientos, habilidades y actitudes del personal, a fin de propiciar mejores niveles de desempeño compatibles con las exigencias del puesto que desempeña. Por medio de estrategias de capacitación se puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y de los familiares de la comunidad de Libertador Bolívar. La capacitación es una herramienta fundamental para la

sociedad, que permitirá adquirir conocimientos, habilidades y actitudes, es este caso para un envejecimiento activo y saludable.

### 1.2.3.2. Proceso de Capacitación

El proceso de capacitación está formado por un ciclo constante de actividades el cual se representa en el siguiente gráfico:



**Fuente:** Autor (Chiavenato, 1998)

**Elaborado por:** Othmar Suárez Floreano

El ciclo de capacitación se inicia de la determinación de necesidades de capacitación, se considera el primer paso importante que debe ser planteado por el responsable de la planificación. De la calidad de cómo se ejecute depende del éxito que tenga la capacitación. Se debe dar el cumplimiento de estas etapas para la elaboración de los instrumentos, métodos, técnicas para las capacitaciones de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar.

### **1.2.3.3. Pasos para realizar estrategias de capacitación**

Este proceso se compone de 5 pasos que a continuación se mencionan:

- **Analizar las necesidades:** Identifica habilidades y necesidades de los conocimientos y desempeño.
- **Diseñar la forma de enseñanza:** Aquí se elabora el contenido de la estrategia, programa, folletos, libros y actividades.
- **Validación:** Se eliminan los defectos de la estrategia y solo se presenta a unos cuantos pero que sean representativos.
- **Aplicación:** Se aplica la estrategia de capacitación
- **Evaluación:** Se determina el éxito o fracaso de la estrategia.

Para que esto sea posible, el mediador o facilitador debe establecer estrategias participativas, para lograr que el estado, la sociedad, las familias se involucren para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar.

### **1.2.3.4. Estrategias para la participación**

Las estrategias para la participación definen los procesos que pueden ser desarrollados durante cada etapa del ciclo de capacitaciones y las interrelaciones entre etapas, estableciendo quien deberá participar, cómo se identificará a los participantes y qué herramientas se aplicarán para cumplir el objetivo propuesto.

Según (Peterson & Stumbo, 2000), participar de experiencias de ocio se ha relacionado también con una mayor libertad de elección por parte de la persona adulta. Un mayor control, mayor motivación intrínseca e independencia.

Para diseñar estrategias de participación se debe de involucrar a la comunidad, y a las familias para que se comprometan a mejorar la calidad de vida a los adultos mayores de esta comunidad, ofrecer la oportunidad de que ambos aporten sugerencias para su perfeccionamiento continuo, previa preparación, en correspondencia con el rol que desempeñan.

Las características más importantes de las estrategias deben ser hechas a la medida, y deben ser adaptables, por medio de esto se logran que los adultos mayores desarrollen habilidades, se adapten a los cambios que causa envejecimiento y puedan resolver problemas que se presentan durante la vejez.

Por medio de la estrategia participativa se debe involucrar a la sociedad, superar las barreras sociales y culturales que impiden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, esto se logra mediante el desarrollo de actividades de participación, integración, jornadas, encuentros locales, que son los medios para buscar en envejecimiento activo y saludable.

Para impulsar las estrategias se debe de realizar un proceso de participación, además de incrementar las oportunidades a los adultos mayores, impulsar el desarrollo del potencial social y creativo de los adultos mayores, para garantizar un entorno seguro y agradable para mejorar la calidad de vida.



### **1.2.3.5. Estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores**

Las estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores es que cada país, región o provincia impulsen políticas públicas en donde se involucre al estado, la sociedad y la familia para lograr ejecutar proyectos o programas que beneficien a los adultos mayores, establecer parámetros generales para atraer los apoyos sociales y políticos necesarios para incluir al adulto mayor en diferente proyectos.

La mayoría de autores mencionados en el presente estudio coinciden que la familia es un pilar fundamental de la calidad de vida de los adultos mayores, porque encuentran su soporte incondicional. Los valores y actitudes hacia el adulto mayor le hacen sentir valorado, con un trato cálido, de amor y respeto, cada adulto mayor necesita amor, afecto y consideraciones en las relaciones humanas, los sentimientos tanto de dar como recibir amor están contruidos sobre una base de seguridad.

### **1.2.5. CALIDAD DE VIDA**

La calidad de vida es un concepto que abarca varios fenómenos de cualquier especialidad o ramas de las ciencias y las definiciones son múltiples y se establecen según el contexto de la valoración. (Fander & Germán, 1998).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la calidad de vida como la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. (Villaverde, Fernández, Gracia, Morera, & Cejas, 2000).

(Sen, 2001), en términos de actividades que se valoran en sí mismo y en la capacidad de alcanzar estas actividades, se determina a la calidad de vida al apoyo a los hacerles y seres (realizaciones) y en la capacidad o habilidad de la persona de lograrlos, en otros términos las cosas que la gente valora hacer y ser.

Es un concepto multidimensional y complejo que incluye aspectos personales como salud, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales. En el que se utilizan indicadores normativos, objetivos, y subjetivos de las funciones físicas social y emocional de los individuos.

#### **1.2.5.1. Calidad de vida de los adultos mayores**

Muchas personas han realizado investigaciones sobre los factores de la vida que son importantes para la calidad de vida de los adultos mayores; entre las variables más importantes están, las relaciones con las familias, apoyos sociales, la salud general, el estado funcional y la disponibilidad de recursos económicos.

(Vera, 2007), manifiesta que para el adulto mayor calidad de vida significa tener paz, y tranquilidad, ser cuidado y protegido con la familia, con dignidad amor, y respeto, tener satisfechas como ser social sus necesidades de libre expresión, decisión, comunicación, e información. Para la familia que el adulto mayor satisfaga sus necesidades de alimentación, vestido, higiene y vivienda.

En Ecuador, al igual que los países desarrollados y subdesarrollados, se ha generado un especial incremento de la población de la tercera edad, por tal motivo es muy importante que cada adulto mayor sea cuidado, valorado por la propia

familia, con dignidad amor y respeto, para así mejorar su calidad de vida, esto se logra conjuntamente con la ayuda de las personas que están alrededor mediante el auto cuidado, funcionalidad y una alta motivación para el desarrollo de sus potenciales personales.

El autor (González, 2002), señala que el hecho de que la población anciana vaya en aumento deriva en la necesidad de que se desarrollen planes de acción para la atención adecuada y necesaria en el ámbito de la salud, en lo social y en lo económico. Que por un lado se garantice una atención médica y psicológica de calidad, una sociedad que no los segregue y estigmatice, sino al contrario, que los dignifique y al mismo tiempo, que el estado asuma su responsabilidad en la creación de políticas reales, dirigidas a garantizar un ingreso económico decoroso que permita a esta población llevar una vida digna y de calidad.

Bajo este contexto y debido a las características y cambios asociados al proceso de envejecer, es importante conocer la calidad de vida con la que se vive esta etapa, también es necesario buscar estrategias que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar, que incluyen aquellos elementos como el bienestar físico, bienestar material, bienestar social, desarrollo y bienestar emocional. A medida que el adulto mayor pueda satisfacer sus propias necesidades se considerará psicológicamente saludable, por eso es necesario el estudio de la calidad de vida, incluyendo salud general, bienestar psicológico y bienestar social.

#### **1.2.5.2. Dimensiones de la calidad de vida de los adultos mayores**

La calidad de vida relacionada con la salud posee 3 dimensiones: Dimensión física, dimensión psicológica, dimensión social, estas dimensiones presenta un

modelo a través del cual es posible integrar las dimensiones personales y socio - ambientales y los elementos subjetivos y objetivos implicados en la calidad de vida de los adultos mayores.

(Ballesteros, 1993). Considera las siguientes dimensiones que global e integralmente comprenden la calidad de vida

- **Dimensión Física:** La salud de los adultos mayores es uno de los aspectos más importante de la vida. La salud influye en todos los aspectos de la vida. Donde no exista una buena salud convierte los adultos mayores se vuelven dependientes, pierden su visión y motricidad en diversos grados. Los cambios más significativos a nivel sensorial en los ancianos, son los derivados de la visión y de la audición, que son los que más influyen (junto con la movilidad) para el normal desenvolvimiento del adulto mayor. Sobre todo se da la pérdida de agudeza, lo que produce como efecto psicológico más importante el aislamiento y la inseguridad en cada persona, lo que dificulta su interrelación con otros individuos.
- **Dimensión Social:** El autor menciona que envejecer provoca la pérdida de capacidades para funcionar física y mentalmente, el adulto mayor se muestra poco agresivo y competitivo, necesita menos de la presencia de otros individuos, también en muchas ocasiones encuentra satisfacción en la soledad, al sentirse rechazado por las personas.
- **Dimensión Psicológica:** La enfermedad suele venir acompañado de trastornos psicológicos como la depresión, ansiedad ante el futuro, poca relaciones y del contacto con actividades sociales que afecta directamente el bienestar del adulto mayor. El bienestar significa estar bien, adaptado, satisfecho, cómodo,

tener un propósito en la vida, también es identificado como calidad de vida y se mide a través de la satisfacción del individuo en ciertas áreas de su vida.

#### **1.2.6. FUNDAMENTACIÓN REFERENCIAL**

Los autores Escuder Mollon y Salvador Coberdo, realizaron una guía denominada educación y calidad de vida en personas mayores, diseñado específicamente para los tutores, dinamizadores profesores, gestores y responsables políticos que quieran saber más acerca de cómo pueden afectar a la calidad de vida en las personas mayores a través de la educación, el documento fue apoyado por programa de Aprendizaje Permanente de la Comisión Europea.

El documento se divide en capítulos que tratan de responder a las preguntas qué, por qué, cómo y quién sobre el tema principal mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través de la educación.

Para aumentar la calidad de vida de los adultos mayores se diseñó estrategias de capacitación mediante, la educación y la participación social para lograr un envejecimiento activo y saludable.

La investigación del diseño de estrategias de capacitación constituye una herramienta que permite mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar y está enfocada en dotar a los adultos mayores de conocimientos, actitudes, habilidades, destrezas para lograr envejecimiento activo y saludable.

### **1.2.7. FUNDAMENTO SOCIOCULTURAL**

Es aspecto sociocultural es la disciplina vinculado a la cultura de una determinada sociedad. Además son actividades y actitudes donde el individuo se compromete en acciones encaminadas al bien de la sociedad, estas pueden ser, el incremento de tiempo de ocio, la voluntad de democratización y la necesidad de cultura, por eso es importante que exista socialización es decir, interacción entre la sociedad y el adulto mayor de la comunidad de Libertador Bolívar, por medio de la socialización el adulto mayor se integra, se adapta a la sociedad y convive con los demás.

En la investigación del diseño de estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores se recurrirá a la teoría de la continuidad de Robert Atchley (1989), abordada desde el contexto sociocultural.

#### **1.2.7.1. Teoría de la Continuidad**

El autor (Atchley, 1989), propuso esta teoría del desarrollo, en donde se analiza que el ser humano lleva a cabo una serie de elecciones adaptativas a lo largo de la etapa adulta y del envejecimiento que suponen una continuación de los patrones de comportamiento mantenidos de manera más o menos estable a lo largo de su ciclo vital. Se asume, por tanto, que las habilidades y patrones adaptativos que una persona ha ido forjando durante su vida, van a persistir en el tiempo, estando presentes también en este último tramo.

Robert Atchley, considera que la vejez es una prolongación de las etapas evolutivas anteriores y el comportamiento de una persona, en ese momento estaría condicionado por las habilidades desarrolladas.

Un adulto mayor puede encontrarse con situaciones sociales diferentes a las ya experimentadas, sin embargo la capacidad de respuesta, la adaptación a procesos nuevos, así como el estilo de vida en esta etapa de envejecimiento están determinados, entre otros factores, por los hábitos, estilos de vida y la manera de ser y comportarse que ha seguido a lo largo de su vida en el pasado.

La mayoría de los adultos mayores piensa que el hecho de envejecer implica dejar a lado muchas cosas, en sentido contrapuesto la teoría de la continuidad es seguir haciendo las cosas que le ha gustado realizar, la vida continua y al momento de llegar a esta etapa, los adultos mayores deben utilizar diferentes estrategias de adaptación y mantener la capacidad para crear o sobreponerse a experiencias adversas provenientes de los distintos ámbitos que le rodean, la salud, lo social, lo psicológico.

En la teoría de la continuidad los adultos mayores aprenden a utilizar diversas estrategias de adaptación, desarrollan actitudes, metas, valores, hábitos y comportamientos que les ayudan a reaccionar eficazmente ante los sufrimientos y las dificultades de la vida, la continuidad representa, de esta manera, un modo de afrontar los cambios físicos, mentales y sociales que acompañan al proceso de envejecimiento.

La teoría de la continuidad tiene un enfoque constructivista, asume que el adulto mayor en función de sus experiencias pasadas desarrolla rápidamente sus propios constructos o pensamientos tanto acerca de sí mismos como de su calidad de vida. Muchas veces los adultos mayores están centrados en sus hogares asumiendo el rol de amas de casa, cuyas actividades se orientan a las tareas domésticas, manualidades, ver la televisión, cuidado de plantas y animales para varios adultos mayores, las actividades de ocio y esparcimiento ocupan un papel importante

dentro de su ritmo de vida, por ejemplo, asistencia a clubes, participación en viajes y asistencia a espectáculos.

Los adultos mayores tienen una motivación alta para lograrla continuidad interna, especialmente en lo relativo a la identidad. Esta continuidad interna incrementa el sentido de seguridad y autoestima, así como el carácter predecible de la realidad en la que viven. Es importante conocer la teoría de la continuidad es que a través de ellas se puede conocer la personalidad y comportamiento ante el envejecimiento de muchos adultos mayores, cuya conducta ha sido observada, estudiada y registrada a través de largos años de investigación.

Los adultos mayores generalmente mantendrán las mismas actividades, comportamientos y personalidad como lo hicieron en sus primeros años de vida, de acuerdo a la teoría de la continuidad los adultos mayores intentan mantener esta continuidad y estilo de vida mediante la adaptación que está conectado a las experiencias pasadas.

Ejemplo si una persona se ha dedicado a realizar oraciones con la teoría de la continuidad, se demuestra que pesar de su edad, los adultos mayores generalmente mantienen las mismas tradiciones y creencias, la adaptación a la vejez dependería de su pasado, en este sentido cada adulto mayor tendría un modelo propio.

En conclusión el mantenimiento de las actividades desarrolladas en la edad madura o la adquisición de otras nuevas se convierte en una garantía para tener una vejez exitosa.



### **1.2.7.2. Animación Sociocultural con Personas Mayores**

En la actualidad se han realizados cambios en el sentir de la sociedad en relación a las personas mayores. Se dejó atrás la idea de que los adultos mayores, solo necesitaban tener cubiertas sus necesidades básicas, para ir transformándose esta realidad, a medida que aumenta la esperanza de vida y el número de personas mayores de 65 años, también se considera a las personas mayores como hombres y mujeres que han alcanzado ya, o superado la edad de la jubilación laboral, pasándose a hablar de prevención, promoción, desarrollo y rehabilitación y no de asistencia.

Este cambio empezó con las conclusiones de la Asamblea Mundial del Envejecimiento<sup>3</sup> con el reconocimiento de la importancia de la educación en los adultos mayores: en la preparación para la jubilación; en la mejora de la calidad de vida desde la cultura y la sociedad; en los programas educativos que evitan la marginación social de los adultos mayores.

(Ezequiel, 1998). La animación sociocultural es una forma de acción socio pedagógica que, sin lograr un perfil de actuación totalmente definido, se caracteriza básicamente por la búsqueda e intencionalidad de generar procesos de participación de la gente, crear espacios para la comunicación interpersonal, al mismo tiempo que excluye toda forma de manipulación, ayuda a la organización, anima, para que cada uno sea protagonista en la forma, medida y ritmo que el mismo determine.

---

<sup>3</sup> Los países adoptaron dos documentos clave: una Declaración Política y el Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento Madrid 2002.

### **1.2.7.3. Actividades Recreativas**

A través de estas actividades se busca que los adultos mayores permanezcan integrados a la sociedad, aproveche mejor su tiempo se recree y se sociabilice, a continuación se mencionan las diferentes actividades para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar.

- Asistencia a espectáculos: arte, deporte, gimnasia, atletismo, cine, conciertos, musicales, conferencias, exposiciones diversas, ferias, teatro, televisión.
- Asistencia a clases: culturales, especiales para adultos mayores, con recursos audiovisuales y referentes a los más diversos temas de interés.
- Juegos y deportes sedentarios: ajedrez, billar, pool, cartas, palabras cruzadas, rompecabezas y puzzles.
- Práctica de actividades productivas: anotación, copia, cerámica, encuadernación, juguetería, hilandería, jardinería, computación, modelado, música, pintura, redacción de memorias de cuentos o poesías.
- Lectura de todo tipo y/o género.
- Paseos, visitas, viajes: pueden ser por medios propios o colectivos, a un medio local o más allá de las fronteras nacionales. Todo esto para que los Adultos Mayores tengan y aprovechen los diversos beneficios existentes.

Con todo lo escrito anteriormente se quiere contribuir a que el Adulto Mayor de la comunidad de Libertador Bolívar en la sociedad sea aceptado e integrado completamente siendo un actor social activo llevará a cabo distintas iniciativas y derribar prejuicios en beneficio de toda la población adulto mayor. Por lo tanto ellos deben luchar y construir sus espacios de desarrollo a todo nivel por lo relevante que esto resulta, así también por los múltiples beneficios que logran a través de la participación social certera en la sociedad actual.

La finalidad de la animación sociocultural es mejorar la comunicación del individuo con la sociedad, por medio de la integración dentro de un grupo. Tiene como objetivo que los individuos tomen conciencia de sus problemas y sus necesidades, así como las de su entorno, para que, por medio de la comunicación con los demás puedan actuar para solucionarlos.

### **1.2.8. FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA**

La investigación de las estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida, constituye una herramienta que facilita el proceso de mejorar la calidad de vida y está enfocada en dotar a los adultos mayores de conocimientos, actitudes, habilidades, destrezas para lograr un envejecimiento activo y saludable, por este motivo se toma en cuenta a teóricos que investigaron los procesos mentales de las personas y que se encuentran dentro de las teorías psicopedagógicas del aprendizaje.

La Psicopedagogía es una disciplina que se ocupa del adulto mayor, en dar asesoramiento y estimulación frente a las dificultades en memoria, atención, concentración, y otras funciones cerebrales. Asimismo, se dedica a la rehabilitación cognitiva en las personas con deterioro, debido a una lesión, enfermedad o por el envejecimiento. Las teorías psicopedagógicas son disciplinas que se ocupa de brindar asesoramiento y estimulación a los adultos mayores. También puede dedicarse a la rehabilitación cognitiva en pacientes con deterioro debido a enfermedad o al envejecimiento.

Los componentes psicopedagógicos se relacionan con la necesidad humana de aprender y con la comunicación interpersonal. La motivación viene a ser la fuerza que empuja a la persona a comportarse de una forma determinada.

En el aprendizaje, la motivación se compone de factores de contenido, novedad, asequibilidad, responde a aspectos como ser aceptado, deseo de sobresalir y se encuentra relacionada, por lo general, con la satisfacción de carencias personales (Escuder & Salvador, 2013).

Al momento de diseñar estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores se requiere atender los criterios de las siguientes teorías psicopedagógicas del aprendizaje de los adultos mayores:

- La Teoría cognitiva de Jean Piaget. (1970).
- La Teoría Gerontagogía de Almerindo Lessa (1978).

Para diseñar estrategias de capacitación es importante tomar en cuenta las teorías anteriormente mencionadas que justifican la manera en que los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar, adquieran conocimientos, actitudes, habilidades, destrezas para lograr envejecimiento activo y saludable.

Al momento de realizar las estrategias de capacitaciones a los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar, se debe de organizar al grupo de adultos mayores y conocer detalladamente los problemas que enfrentan, para esto se necesita de la pedagogía, por medio de este fundamento se puede formar el desarrollo íntegro de cada adulto mayor y permitan aprender nuevas disciplinas, trabajar en equipo, modalidades grupales, diálogo generacionales e intergeneracional.

A los adultos mayores de esta comunidad hay que prestarles la atención debida, tratarles con amor, los autores consultados coinciden en que son muy pocos los que requieren una internación geriátrica, y lo mismo ocurre para aquellos que necesitan o un acompañante geriátrico o una persona del servicio doméstico para estar con ellos de manera continua.

Por ello, para las familias es muy importante interiorizarse de cuáles son las reales necesidades de los adultos mayores y, sobre todo, consultar si es necesario tomar alguna decisión importante que les involucre y pueda alejarlos del núcleo familiar. Porque en un programa o institución hay personal capacitado para atender a los pacientes, sobre todo en las urgencias, que pueden empezar a presentarse con más frecuencia que antes.

#### **1.2.8.1. Teoría Cognitiva**

Es una corriente teórica que surge en la década de los 60 que estudia el proceso de aprendizaje y se interesa por los fenómenos y procesos internos que ocurren en el individuo cuando aprende, en la sociedad se hace necesaria diseñar estrategias y aplicar teorías para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

El autor (Piaget, 1970), afirma que la teoría cognitiva se fundamentan en el análisis de los aspectos psicológicos existentes, en los procesos que conducen al conocimiento de la realidad objetiva, natural y propia, del hombre. Sustentada en la teoría del conocimiento desde el punto de vista filosófico, considera al mismo como el resultado y la consecuencia de la búsqueda, consciente y consecuente, que unida a la acción real del sujeto sobre su entorno le permiten su reflejo en lo interno.

Se plantea el desarrollo de modelos de aprendizaje como formas de expresión de una relación concreta entre el sujeto cognitivo, activo y el objeto cuyas esencialidades habrán de ser aprendidas y niega que todo conocimiento humano consista o sea una mera construcción personal por parte del sujeto, a punto de partida de la imprescindible información sensorial.

La teoría cognitiva busca estudiar métodos internos como la comprensión, la adquisición de nueva información por medio de la percepción, la atención, el razonamiento y el lenguaje del adulto mayor de la comunidad de Libertador Bolívar.

#### **1.2.8.2. Teoría de la Gerontagogía**

Anteriormente las personas pensaban que la educación era sólo para niños/as y que la escuela era la institución para impartirla, después de tantas investigaciones se determinó que el proceso educativo actúa en el hombre durante toda la vida.

En la etapa del adulto mayor es necesario que aprenda tal y como le corresponde, para efectos de esta investigación se cita a la <gerontología educativa>, “como estudio y práctica de iniciativas educativas para y acerca de las personas de edad y del envejecimiento” (Peterson, 1976), y la también la <gerontogogía> “(ciencia aplicada que tiene por objeto la intervención educativa en personas mayores y que está, en la práctica entre la educación y la “gerontología” (Lessa & Balton, 1978).

Esta disciplina se ocupa de desarrollar nuevos modelos de formación de adultos, que recojan, no solo las capacidades actuales del aprendizaje y desarrollo de las personas mayores, sino también la creciente demanda de formación de la

población mayor. Según (Fernández, 1999) manifiesta que: “La Gerontagogía es una nueva disciplina que se ocupa de la formación de las personas mayores”

A su vez (Bermejo, 2004), indica que la teoría Gerontagogía se muestra como ciencia aplicada que tiene por objeto un conjunto de métodos y de técnicas seleccionadas y reagrupadas en un corpus de conocimiento orientado en función al desarrollo del adulto mayor.

Estos son los preceptos que ayudarán a diseñar la propuesta para la comunidad de Libertador Bolívar, tratando de colocar al adulto mayor como centro del procesos en la consolidación de conocimientos de forma tal que se prolongue el aprendizaje en él como individuo, y según las inquietudes educativas que presente, podrá investigar, aprender y/o reformular conceptos ya aprendidos, lo cual permitirá ampliar su horizonte científico-cultural.

Las investigaciones gerontológicas muestran que los adultos mayores se mantienen dinámicos y conservan o establecen nuevas redes de grupos de pares y familiares. Se deduce, entonces, que uno de los factores que obstaculiza mejorar la calidad de vida de los adultos mayores es el aislamiento social, la exclusión y al rechazo.

En conclusión el trabajo gerontológico en las diferentes áreas del conocimiento logra favorecer el envejecimiento activo, previniendo y contrarrestando los efectos negativos de las enfermedades crónicas entre los adultos mayores, lo que repercutirá en elevar los niveles de su calidad de vida y en menores costos para los sistemas de salud.

### **1.2.8.3. El aprendizaje al adulto Mayor**

Un componente importante de la educación al adulto lo constituye el aprendizaje. Según (Prevost, 1947), aprender es incorporar en sí mismos hechos, verdades y sensaciones que antes nos eran externas y hasta desconocidas. Aprender es convertir en sustancia intelectual o sensitiva propia lo que anteriormente no pertenecía a ella. Aprender es ensanchar la vida y es el medio esencial del crecimiento interior.

El aprendizaje sucede cuando los adultos mayores están dispuestos para aprender, pues el conocimiento se construye a partir de lo que el individuo ya sabe y depende tanto del propósito y del interés del individuo, como del grado de desarrollo de las capacidades intelectuales de la persona.

El aprendizaje empieza cuando en la mente de cada persona surge un problema, una respuesta inconclusa o cuando la persona está confundida; empieza también cuando la persona acepta el reto de lo desconocido, de lo controvertible y se lanza a buscar soluciones, los excelentes estudiantes adultos mayores son aquellos que desde la niñez tuvieron que resolver sus propios problemas y superar sus obstáculos.

En el siguiente cuadro se resume las características más representativas de la teorías de la continuidad, cognitiva, y de la Gerontagogía así como los aspectos positivos y las críticas de cada teoría.



**CUADRO 3: TEORÍA DE LA CONTINUIDAD, TEORÍA COGNITIVA, TEORÍA GERONTAGOGÍA**

| TEORÍA  | ASPECTOS POSITIVOS  | CRÍTICA  |
|---|---|--|
| <p><b>TEORÍA DE LA CONTINUIDAD (Atchley, 1971)</b></p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atchley Rescata el sentido de identidad del individuo a lo largo de su vida.</li> <li>- Preparación a la vejez: Establece predictores para los diferentes tipos de envejecimiento cuya utilidad sería el tomar conciencia de ellos desde etapas tempranas de la vida. Destaca la necesidad de aprender a utilizar las diferentes estrategias de adaptación que ayuden a reaccionar eficazmente ante los sufrimientos.</li> </ul> | <p>Atchley menciona Dificultad para conciliar la idea del desarrollo de la persona con la de continuidad en el sentido de estabilidad.</p> <p>Se le da mayor importancia a la continuidad “interna” y se le resta importancia al ambiente familiar, contactos sociales e interacción con personas significativas (continuidad “externa”) El sentido de “cristalización” de la personalidad en la edad madura, no da lugar a situaciones en donde se producen reorientaciones radicales de la existencia.</p> |
| <p><b>TEORÍA COGNITIVA (Jean Piaget-1970)</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piaget fundó la disciplina del “desarrollo cognitivo”, adoptando un enfoque en el que el desarrollo del niño no se estudia con los métodos de los adultos.-</li> <li>Piaget optó no sólo por describir el proceso del desarrollo, sino también por tratar de “explicarlo”. Este punto de vista fue una gran novedad para su época.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Piaget subestimó las mentes en desarrollo</li> <li>- Dedicó muy poca atención a las influencias sociales y culturales.</li> <li>- No distinguió competencia de desempeño. Fallar en una prueba no significa necesariamente que no se tengan adquiridos los requisitos cognitivos subyacentes a esa prueba; existen otros aspectos como la motivación, la familiaridad de la tarea, que influyen en el desempeño</li> </ul>  |
| <p><b>TEORÍA GERONTAGOGÍA ( Almerindo Lessa-1978)</b></p> | <p>Afirma que las personas mayores se sienten más satisfechas cuando más actividad tiene y cuando no es así, se producen sentimientos de exclusión y aislamiento en general.</p> <p>Las personas mayores pueden aprender y enseñar durante toda su vida.</p>  | <p>Lessa hace referencia al carácter educativo del mayor, como un aspecto más de la persona que en su modo de ser y actuar, demanda las necesidades que han de ser interpretadas desde su vertiente personal y social, en conexión con sus intereses y capacidades.</p>  |

**Fuente:** (Piaget, Psicología del desarrollo. Infancia y Adolescencia, 1999)  
**Elaborado por:** Othmar Suárez

### **1.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

El derecho a la educación no debe ser sometido a ningún límite de edad y para el adulto mayor este derecho tiene una significación especial, pues representa una oportunidad de actualización, participación social y reafirmación de sus potencialidades. El marco legal está basado en la Asamblea General de la ONU, Constitución de la República del Ecuador 2008, Ley del adulto mayor, donde hacen énfasis de las garantías y los derechos a los cuales se hace acreedor el adulto mayor por ser ciudadano o ciudadana.

#### **1.3.5. Asamblea General de la ONU**

El autor (Gastro, 2003), en la Asamblea General de la ONU se aprobó en 1991, los principios a favor del adulto mayor y cuidados, proclama que las personas de edad deben de gozar de atenciones familiares, con asistencia médica y puedan disfrutar de los derechos humanos y las libertades fundamentales. En la Asamblea General de la ONU se destaca la gran importancia que tienen los adultos mayores, por tal motivo la ONU (Organización de Naciones Unidas) crea principios a favor de los adultos mayores, para que sean cuidados y puedan disfrutar de los derechos, en todas partes del mundo en el que se encuentre sin ningún tipo de discriminación, respetando sus valores culturales y creencias.

#### **1.3.6. Constitución de la República del Ecuador**

En relación a los Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria se señala los siguientes artículos:

Art. 35.- Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes

adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Art. 37.- El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
2. El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
3. La jubilación universal.
4. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
5. Exenciones en el régimen tributario.
6. Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.
7. Acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.

Art. 38.- El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.

En particular, el Estado tomará medidas de Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente. El Estado ejecutará políticas destinadas a fomentar la participación y el trabajo de las personas adultas mayores en entidades públicas y privadas para que contribuyan con su experiencia, y desarrollará programas de capacitación laboral, en función de su vocación y sus aspiraciones.

- Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.
- Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o negligencia que provoque tales situaciones.
- Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.
- Atención preferente en casos de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.
- Creación de regímenes especiales para el cumplimiento de medidas privativas de libertad. En caso de condena a pena privativa" de libertad, siempre que no se apliquen otras medidas alternativas, cumplirán su sentencia en centros adecuados para el efecto, y en caso de prisión preventiva se someterán a arresto domiciliario.

- Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.
- Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

### **1.3.7. Ley Especial del Anciano**

Se mencionan los siguientes artículos:

Art. 1.- Son beneficiarias de esta ley las personas naturales que hayan cumplido 65 años de edad, sean éstas nacionales o extranjeras, que se encuentren legalmente establecidas en el país. Para acceder a las exoneraciones o rebajas en los servicios públicos o privados estipulados en esta Ley, justificarán su condición únicamente con la cédula de ciudadanía o con el documento legal que les acredite a los extranjeros.

Art. 2.- El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológico integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa.

Art. 3.- El Estado protegerá de modo especial, a los ancianos abandonados o desprotegidos. Asimismo, fomentará y garantizará el funcionamiento de instituciones del sector privado que cumplan actividades de atención a la población anciana, con sujeción a la presente Ley, en especial a aquellas entidades, sin fines de lucro, que se dediquen a la constitución, operación y equipamiento de centros hospitalarios gerontológico y otras actividades similares.

Art. 4.- Corresponde al Ministerio de Bienestar Social la protección al anciano, para lo cual, deberá fomentar las siguientes acciones:

a) Efectuar campañas de promoción de atención al anciano, en todas y cada una de las provincias del país;

b) Coordinar con el Ministerio de Información y Turismo, Consejos Provinciales, Concejos Municipales, en los diversos programas de atención al anciano;

c) Otorgar asesoría y capacitación permanentes a las personas jubiladas o en proceso de jubilación;

d) Impulsar programas que permitan a los ancianos desarrollar actividades ocupacionales, preferentemente vocacionales y remuneradas estimulando a las instituciones del sector privado para que efectúen igual labor; y,

e) Estimular la formación de agrupaciones de voluntariado orientadas a la protección del anciano y supervisar su funcionamiento.

Art. 5.- Las instituciones del sector público y del privado darán facilidades a los ancianos que deseen participar en actividades sociales culturales, económicas, deportivas, artísticas y científicas.

Art. 6.- El Consejo Nacional de Salud y las facultades de Medicina de las universidades incluirán en el plan de estudios, programas docentes de geriatría y gerontología, que se ejecutarán en los hospitales gerontológico y en las instituciones que presten asistencia médica al anciano y que dependan de los Ministerios de Bienestar Social y Salud Pública.

Art. 7.- Los servicios médicos de los establecimientos públicos y privados, contarán con atención geriátrico-gerontológica para la prevención, el diagnóstico y tratamiento de las diferentes patologías de los ancianos y su funcionamiento se regirá por lo dispuesto en la presente Ley, su Reglamento y Código de la Salud.

Art. 8.- Créase el Instituto Nacional de Investigaciones Gerontológicas, adscrito al Ministerio de Bienestar Social, con sede en la ciudad de Vilcabamba, provincia de Loja. Los fines y objetivos de dicha Institución constarán en el Reglamento de la presente Ley.

Art. 9.- Establece la Procuraduría General del Anciano, como organismo dependiente del Ministerio de Bienestar Social, para la protección de los derechos económico - sociales y reclamaciones legales del anciano. Sus atribuciones constarán en el Reglamento.

Art. 10.- Los ancianos indigentes, o que carecieren de familia, o que fueren abandonados, serán ubicados en hogares para ancianos, estatales o privados, los mismos que funcionarán de conformidad a esta Ley y su Reglamento.

Art. 11.- En las reclamaciones alimenticias formuladas por los ancianos, el Juez de la causa fijará una pensión tomando en cuenta las reglas de la sana crítica. Esta reclamación podrá ser planteada únicamente en contra de aquellos parientes del anciano que tengan hasta el primer grado de consanguinidad con él.

Art. 12.- El monto de las donaciones registradas en el Ministerio de Bienestar Social, que efectúen personas naturales o jurídicas a instituciones o programas

de atención a la población mayor de sesenta y cinco años, será deducible del impuesto a la renta conforme a la Ley.

Art. 13.- Los medicamentos necesarios para el tratamiento especializado, geriátrico y gerontológico, que no se produjeran en el país, podrán ser importados, libres del pago de impuestos y de derechos arancelarios, por las instituciones dedicadas a la protección y cuidado de los ancianos, previa autorización de los Ministerios de Bienestar Social y Salud.

Art. 14.- Exoneración de Impuestos.- Toda persona mayor de sesenta y cinco años de edad y con ingresos mensuales estimados de un máximo de cinco remuneraciones básicas unificadas o que tuviera un patrimonio que no exceda de quinientas remuneraciones básicas unificadas, estará exonerada del pago de toda clase de impuestos fiscales y municipales.

Art. 15.- Las personas mayores de 65 años, gozarán la exoneración del 50% de las tarifas de transporte aéreo, terrestre, marítimo y fluvial, y de las entradas a los espectáculos públicos, culturales, deportivos, artísticos y recreacionales. Para tal rebaja bastará presentar la cédula de ciudadanía o el carné de jubilado y pensionista del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, datos que deberán ser debidamente verificados por las empresas. En caso de negativa, la empresa deberá informar al peticionario, por escrito y en forma motivada, los fundamentos de su resolución. Además, se exonera el 50% del valor de consumo que causare el uso de los servicios de los medidores de energía eléctrica, de agua potable y de la tarifa de teléfono a las instituciones sin fines de lucro que den atención a las personas de la Tercera Edad como: asilos, albergues, comedores e instituciones gerontológicas.



Art. 16.- En el programa de estudios de los niveles primario y medio se incluirán temas relacionados con la población de la tercera edad. Las y los estudiantes del sexto curso de nivel medio podrán acogerse al trabajo de voluntariado en los hogares de ancianos del país, previa a la obtención del título de bachiller, como opción alternativa a otras actividades de carácter social.

Art. 17.- El Ministerio de Bienestar Social, creará incentivos en favor de las universidades para que preparen profesionales especializados en atención a la población anciana.

Art. 18.- Las instituciones del sector público y aquellas que manejen fondos públicos, responsables de programas de desarrollo rural, incorporarán cuando así se justifique, proyectos especiales con su correspondiente financiamiento para asegurar el bienestar de la población rural anciana.

En la tabla cuatro se detallan los artículos de diferentes leyes que han sido creadas para el bienestar de los adultos mayores, también se resalta los derechos que tienen este grupo de personas y el compromiso que tienen las organizaciones gubernamentales.

**TABLA 2: NORMA Y RELACIÓN CON EL SUJETO DE DERECHO**

| NORMA        | RELACIÓN CON EL SUJETO DE DERECHOS  |
|--------------|---|
| Constitución | Los adultos mayores constituyen un grupo de atención prioritaria y especializada en ámbitos público y privado: atención gratuita de salud, jubilación universal, exenciones tributarias, rebajas en servicios de transporte, etc. (Arts. 35 y 36)<br>El Estado deberá adoptar políticas públicas que tiendan a protegerlos contra cualquier tipo de explotación o maltrato, a desarrollar programas que fomenten actividades recreativas y capacitación, etc. (Art. 38) |

|   |  |
|---|--|
| <b>Ley del anciano</b>  | <p>El MIES deberá encargarse de organizar campañas de promoción y atención, y brindar asesoría en procesos de jubilación a adultos mayores. (Art. 4)</p> <p>Los establecimientos de salud deberán contar con atención geriátrica. (Art. 6)</p> <p>Los ancianos indigentes, o abandonados, serán ubicados en hogares para ancianos o en hospitales geriátricos estatales. (Art.10)</p> <p>Todo adulto mayor tiene derecho a reclamar pensiones alimenticias (Art. 11)</p> <p>Un adulto mayor que tenga escasos recursos, estará exonerado de toda clase de impuestos. (Art. 14)</p> |
| <b>Ley de Régimen Tributario Interno</b>                                      | Los ingresos obtenidos por adultos mayores estarán exentos de impuesto a la renta. (Art. 9)  |
| <b>Ley de Seguridad Social</b>  | Tienen derecho a jubilación, si cumplen con los requisitos legales. (Arts. 170-201)  |
| <b>COIP</b>   | <p>Muchos delitos son sancionados con pena agravada cuando son cometidos contra adultos mayores (Arts. 47, 151, 162, 172, 185)</p> <p>Cuando un adulto mayor es sancionado con pena privativa de la libertad, esta podrá ser sustituida por arresto domiciliario (Art. 537)</p> <p>Los adultos mayores no podrán ascender en la institución en la que trabajen, una vez que hayan cumplido 65 años (Art. 81).</p> <p>Jubilación (Arts. 81, 128, 129)</p>   |
| <b>Ley orgánica del Servicio Público</b>                                      |  |
| <b>Código del trabajo</b>   | Jubilación (Art. 216)  |
| <b>Resolución del SRI 636 de 2013</b>   | Devolución de los valores pagados por personas adultas mayores, del impuesto al valor agregado (IVA) e impuesto a los consumos especiales (ice), en la adquisición de bienes y/o servicios, para su uso y consumo personal. (Arts. 1-10)   |
| <b>Ley orgánica de transporte terrestre, tránsito y seguridad vial</b>        | <p>Los adultos mayores tienen atención preferente en transporte terrestre (Art. 48, 54)</p> <p>Tienen derecho a tarifas preferenciales (Art. 201)</p>  |
| <b>Reglamento a la Ley de transporte terrestre, tránsito y seguridad vial</b> | <p>Derecho de paso preferente (Art. 265)</p> <p>Derecho preferente en el uso del transporte público (Art. 41)</p>  |
| <b>Ley orgánica de comunicación</b>   | Todos quienes participen en el proceso de comunicación deberán abstenerse de emitir contenidos que atenten contra la dignidad de los adultos mayores, o proyecten una visión negativa del envejecimiento (Art. 10)   |

Elaborado por Othmar Suárez Floreano

## **CAPÍTULO II**

### **2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1.DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de investigación establece de forma eficaz el procedimiento general del investigador para conseguir respuesta a las múltiples incógnitas que se van dando a partir de la problemática y en el transcurso del desarrollo del proyecto. El esquema de este trabajo en cuanto a las estrategias básicas que se obtienen, a raíz de las diferentes circunstancias y cualidades de la población a investigar donde la información extraída es interpretada de forma minuciosa y así poder adaptarla a la mejor solución.

También se utilizará la investigación de acción participativa es utilizada para conocer, examinar y analizar la población de investigación, mediante la interacción entre el investigador y los involucrados se busca conocer la opinión de la comunidad, donde su punto de vista aporte al desarrollo del presente trabajo, los actores sociales forman parte fundamental de este proyecto, la información que ellos viertan, es la esencia y clave principal para que la propuesta a brindar sea acertada y congruente.

#### **2.2.TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

##### **2.2.1.La investigación exploratoria**

Es primordial para una eficiente investigación, determinar el problema central. Esta clase de investigación se la aplica cuando el tema de trabajo no ha tenido un estudio avanzado ni concreto.

Es por ello que se considera pertinente aplicar la investigación exploratoria y así profundizar el trabajo investigativo de forma técnica y oportuna.

### **2.2.2. Investigación Descriptiva**

Es necesario desarrollar una amplia investigación donde se destaquen las características y cualidades de la población a investigar, es por ello que se considera apto indagar el modo de vida que actualmente llevan las personas de la tercera edad en la comunidad Libertador Bolívar para proponer un conglomerado de estrategias que aporten al mejoramiento de su calidad de vida.

### **2.2.3. Investigación de Campo**

La investigación de campo se apoyó en los datos relevantes de la población de estudio, ya que para tomar decisiones y plantear estrategias que ya han sido mencionadas es importante el levantamiento la información clave, la misma que se obtendrá mediante encuestas y entrevistas.

## **2.3. MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN**

Para determinar las causas de la inadecuada forma de vida de los adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar es preciso profundizar el tema y así fundamentar el presente trabajo, de manera que mediante las diferentes técnicas y herramientas se consiga obtener la información necesaria para dar a conocer aquello.

### **2.3.1. Método Deductivo**

Es el que trata de lo general a lo particular. Este método siguió un proceso ordenado, el mismo que establece las posibles causas por las que la comunidad no logra mejorar la calidad de vida en los adultos mayores y las estrategias que deben ser diseñadas para el bienestar de los adultos mayores.

### **2.3.2. Método Inductivo**

El inductivo es aquel que parte desde la población específica, en este caso desde la comunidad Libertador Bolívar hasta lo que sucede con los adultos mayores, en este y otros países. Por ello es un proceso metódico, mediante el cual se explora las causas de la forma habitual de convivencia de la población ya mencionada.

### **2.3.3. Método de Modelación**

**Educación como alfabetización**, muchos de los adultos mayores, por circunstancias socio históricas, no tuvieron la oportunidad de cursar los estudios básicos, sobre todo en el caso femenino.

**Educación para el ocio y la cultura**, que se ha incrementado en los últimos años considerablemente.

**Educación para promover la participación** que desde años anteriores y a través de los años, se proclamaba en el plan gerontológico nacional.

#### **2.3.4. Métodos Estadísticos**

El análisis porcentual reconoce las características y existencia de problemas específicos de forma precisa y eficiente, así mismo permitió ajustar una revisión exacta de datos cuantitativos que dan a conocer situaciones interrogantes.

### **2.4. TÉCNICAS O INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

#### **2.4.1. Observación**

Mediante este tipo de investigación se efectuó un trabajo de observación a la población donde se obtuvo la información de las características que tiene la población de estudio y así complementar el trabajo investigativo.

#### **2.4.2. Entrevista**

La entrevista se desarrolló como un elemento clave, en el que se dio a conocer la forma adecuada y protectora para los adultos mayores, en este caso se entablaron conversaciones con doctores especializados en geriatría, donde se tomó cada sugerencia y desarrollarla en el conjunto de estrategias que forman parte de la propuesta.

#### **2.4.3. Encuesta**

Esta técnica se utilizó para adquirir información de aspectos culturales, sociales, económicos tanto de los adultos mayores como de sus familias, estas opiniones y manifestaciones contribuirán a plantear estrategias de cambio social. De tal manera que las preguntas más relevantes sean parte elemental para la aplicación

de las estrategias y a su vez permitan concretar la explicativa de la actual forma de vida de los adultos mayores. Así mismo ayudó para redactar los resultados con sus respectivas tabulaciones y análisis.

## 2.5. Población

Según el último censo realizado en el año 2010 por el INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos), la comuna de Libertador Bolívar tiene una población de 2.600 habitantes los cuales se dividen en un 52% de hombres y un 48% de mujeres. De acuerdo a un estudio realizado en el año 2013 por la institución comunal de Libertador Bolívar, se estimó una cantidad de 240 adultos mayores.

## 2.6. Muestra

La muestra es una extracción de la población, para el presente estudio se realizará un muestreo probabilístico, aleatorio simple. La fórmula para calcular el tamaño de la muestra es el siguiente:

|   |                     |
|---|---------------------|
| N= Total de la Población                      | 240 Adultos Mayores |
| $Z_{\alpha}$ = Margen de Confianza 95% (1.96) | 1,96                |
| p = Probabilidad de éxito                     | 0,5                 |
| q = Posibilidad que no se cumpla              | 0,5                 |
| e = Error muestral 10%                        | 0,10                |
| n = Tamaño de la muestra                      | <b>69</b>           |

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * N - 1 + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

$$n = \frac{240 * 1,96^2 * 0,5 * 0,5}{0,10^2 * 240 - 1 + 1,96^2 * 0,5 * 0,5}$$

$$n = \frac{230,496}{2,39 + 0,9604}$$

$$n = \frac{230,496}{3,3504}$$

$$n = 68,7$$

$$n = 69$$

## 2.7. PROCESAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

El procesamiento de la investigación se centra en el siguiente orden:

- Organización de los resultados de la observación.
- Organización de los resultados de la entrevistas.
- Organizar los datos extraídos de las encuestas.
- Tabulación de datos.
- Elaboración de tablas y gráficos de los datos a obtenerse.
- Presentación del proceso de análisis aplicado a los datos
- Comprobación de hipótesis.



## 2.8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

### 2.8.1. Análisis e interpretación de los resultados de la observación

**CUADRO 4: ANÁLISIS DE LA OBSERVACIÓN**

| <b>CRITERIOS OBSERVADOS</b>  | <b>LOS ADULTOS DE LA COMUNIDAD DE LIBERTADOR BOLÍVAR</b>  |
|--|---|
| <b>Participación de los adultos mayores en la sociedad</b><br><br><b>Actividades de los adultos mayores en sus hogares</b> | Por medio de la observación se pudo evidenciar la realidad de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar, y el por qué no logran un envejecimiento activo y saludable, en donde están involucrados el estado, la sociedad y las familias.   |
| <b>Comentarios de la observación</b>   | Se pudo evidenciar que existe poca importancia e interés en diseñar estrategias de capacitación para el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar. Durante el desarrollo de las encuestas se observó que la mayoría de los adultos mayores se sienten solos, deprimidos, debido a que sus familiares no le visitan constantemente y no asisten a centro de salud para que le realicen chequeos médicos y así evitar enfermedades constantes. |

**Fuente:** Observación a los adultos de la Comunidad Libertador Bolívar.

**Elaborado por:** Othmar Suárez Floreano

## 2.8.2. Análisis e interpretación de los resultados de la entrevista

**CUADRO 5: ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA**

| <b>CRITERIOS CONSULTADOS</b>   | <b>Sr. Lorenzo Moreno González<br/>Enfermero de la comunidad Libertador Bolívar.</b>  |
|--|---|
| Objetivo:  | Analizar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar parroquia Manglaralto provincia de Santa Elena   |
| <b>Salud de los Adultos</b><br><b>Enfermedades</b><br><b>Cuidados</b><br><b>Mejorar la Calidad de Vida</b><br><br><b>Elementos de un envejecimiento activo.</b><br><br><b>Estrategias de capacitación</b><br><b>Promoción de salud</b> | <p><b>¿Qué tan saludable es la población de adultos mayores en la Parroquia Manglaralto?</b><br/> Hoy en día los adultos mayores no tienen una buena salud, debido a que no poseen una dieta equilibrada, ya que los hijos/as o los familiares no les brindan una alimentación sana. La alimentación que consumen en la actualidad no son tan saludable, por tal razón sufren muchas enfermedades</p> <p><b>¿Qué tipo de enfermedades presentan los de adultos mayores?</b><br/> Unas de las principales enfermedades que poseen son: La diabetes, chikungunya, anemia, artritis (dolor de hueso)</p> <p><b>¿Cómo abordan las familias el cuidado de las personas mayores de edad?</b><br/> Muchas de las personas no les toman la debida atención a los adultos mayores, no les llevan a realizar los chequeos médicos, solo van cuando sufren algún tipo de enfermedad</p> <p><b>¿Qué soluciones son más efectivas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores?</b><br/> Que una institución pueda crear centros de atención a los adultos mayores, para que tengan controles medico más seguido y así evitar muchas enfermedades</p> <p><b>¿Cuáles son los elementos que determinan un envejecimiento activo y saludable?</b><br/> Buena nutrición, salud, participación social</p> <p><b>¿Alguna vez se han realizado estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de</b></p> |

|   |  |
|---|--|
|   | <p><b>los adultos mayores?</b><br/>No</p> <p><b>¿Qué intervenciones de promoción a la salud contribuyen al logro de un envejecimiento activo y saludable?</b><br/>Ejercicio físico<br/>Dieta equilibrada<br/>Descansar y no ir a las montañas a trabajar</p>   |
| <p><b>Áreas de capacitación para los adultos</b></p> <p><b>Trato a los Adultos M control médico</b></p> <p><b>Atención de Psicólogo</b></p>                           | <p><b>¿Cómo considera usted el trato de los adultos mayores con los familiares?</b><br/>Los familiares se ocupan de otras responsabilidades, menos las de cuidar a los adultos mayores, porque les ven envejecer no se le toma tanta importancia y muchas de las veces se les discrimina psicológicamente</p> <p><b>¿Con que frecuencia los adultos mayores asisten a un control médico?</b><br/>Si están enfermos el control es de mes a mes<br/>Y si no lo están 1 vez al año</p> <p><b>¿Es recomendable que un psicólogo atienda las necesidades emocionales, afectivas y terapéuticas de los adultos mayores?</b><br/>Si es recomendable tanto para los adultos mayores como a los familiares, para que mejoren su calidad de vida</p> |
| <p><b>CONCLUSIÓN</b></p> <p><b>Diseñar estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar.</b></p> | <p>La respectiva entrevista se la realizó al enfermero mediante un cuestionario de preguntas, respondidas por él. Las respuestas permitieron buscar una solución para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.</p>   |

**Fuente:** Entrevista al Enfermero de Libertador Bolívar

**Elaborado por:** Othmar Suárez Floreano

### 2.8.3. Análisis e interpretación de los resultados de las encuestas

Encuestas a los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar parroquia Manglaralto, provincia de Santa Elena.

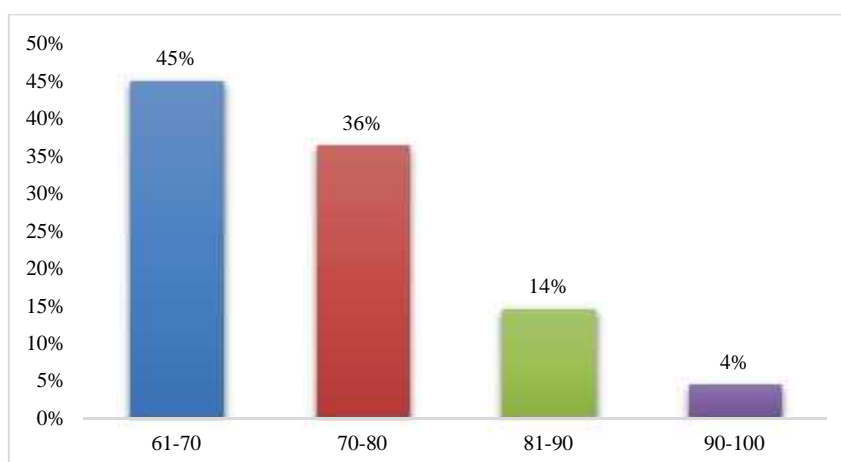
#### 1.- La edad de los adultos mayores

**TABLA 3: EDAD DE LOS ADULTOS MAYORES**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| 61-70        | 31        | 45%         |
| 71-80        | 25        | 36%         |
| 81-90        | 10        | 14%         |
| 91-100       | 3         | 4%          |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 2: EDAD DE LOS ADULTOS MAYORES**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

#### Análisis e interpretación

De acuerdo al gráfico 1 se determinó que el 45% de los adultos mayores, está en el rango de 61 a 70 años, el 36% se encuentra en el rango de 71-80 años, el 14% entre 81 y 90 años, finalmente el 4% de adultos mayores encuestados tiene entre 91 y 100 años.

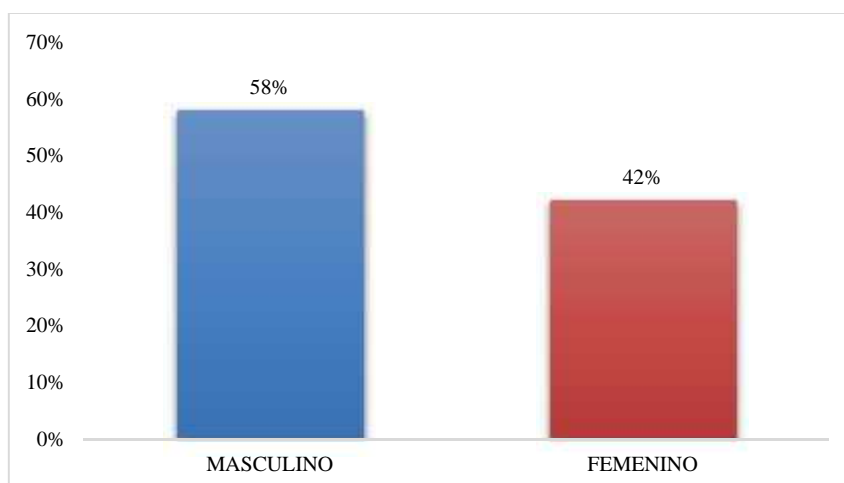
## 2.- Género de los adultos mayores

**TABLA 4: GÉNERO DE LOS ADULTOS MAYORES**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| MASCULINO    | 40        | 58%         |
| FEMENINO     | 29        | 42%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 3: GÉNERO DE LOS ADULTOS MAYORES**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 2 se determinó que 58% de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar son de género masculino, mientras que el 42% de los adultos mayores son de género femenino

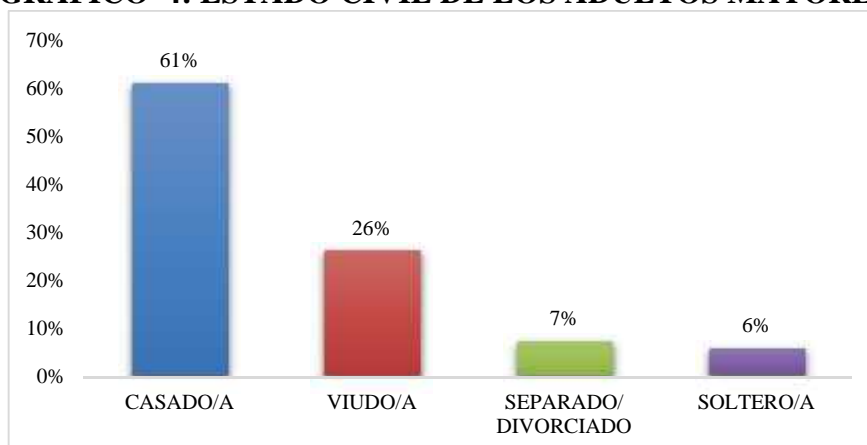
### 3.- Estado civil de los adultos mayores

**TABLA 5: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES**

| CATEGORÍA               | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|-------------------------|-----------|-------------|
| SOLTERO/A               | 4         | 6%          |
| CASADO/A                | 42        | 61%         |
| VIUDO/A                 | 18        | 26%         |
| SEPARADO/<br>DIVORCIADO | 5         | 7%          |
| <b>TOTAL</b>            | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 4: ESTADO CIVIL DE LOS ADULTOS MAYORES**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

#### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 3 se determinó que el 61% de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar están casados, mientras que el 26% están viudos, el 7% manifiesta que están separados, finalmente el 6% están solteros

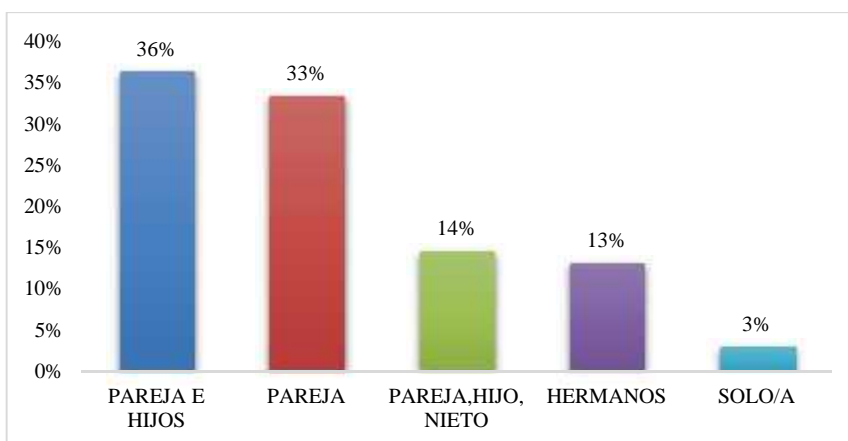
#### 4.- Grupo conviviente actual

**TABLA 6: GRUPO CONVIVIENTE ACTUAL**

| CATEGORÍA           | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|---------------------|-----------|-------------|
| SOLO/A              | 2         | 3%          |
| PAREJA              | 23        | 33%         |
| PAREJA E HIJOS      | 25        | 36%         |
| PAREJA, HIJO, NIETO | 10        | 14%         |
| HERMANOS            | 9         | 13%         |
| <b>TOTAL</b>        | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 5: GRUPO CONVIVIENTE ACTUAL**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

#### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 4 se determinó que el 36% de los adultos mayores viven con su pareja e hijos, el 33% vive con su pareja, el 14% vive con su pareja hijos/as y nieto, el 13% vive con sus hermanos y finalmente el 3% de adultos mayores viven solo.

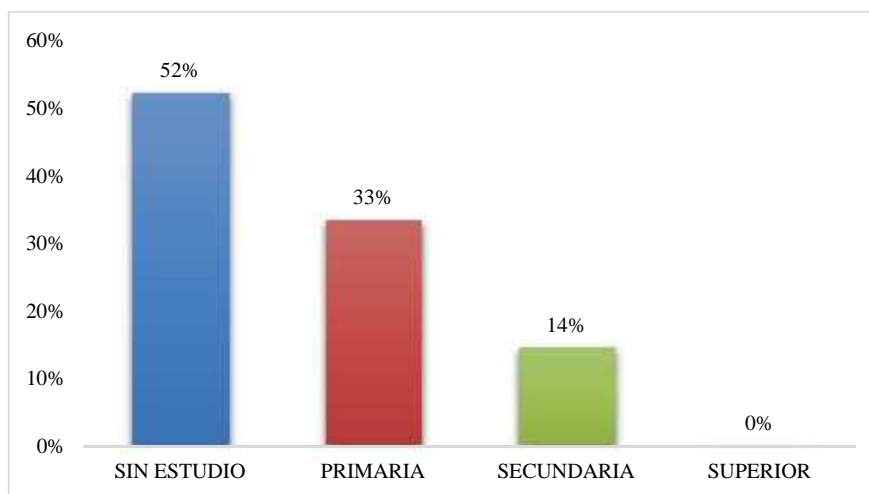
## 5.- Nivel de estudio

**TABLA 7: NIVEL DE ESTUDIO**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| SIN ESTUDIO  | 36        | 52%         |
| PRIMARIA     | 23        | 33%         |
| SECUNDARIA   | 10        | 14%         |
| SUPERIOR     | 0         | 0%          |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 6: NIVEL DE ESTUDIO**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 5, se determinó que el 52 % de los adultos mayores, no han asistido a escuela, el 33% han asistido a la escuela, el 14% han asistido a la secundaria, y ningún adulto mayor ha culminado estudios superiores



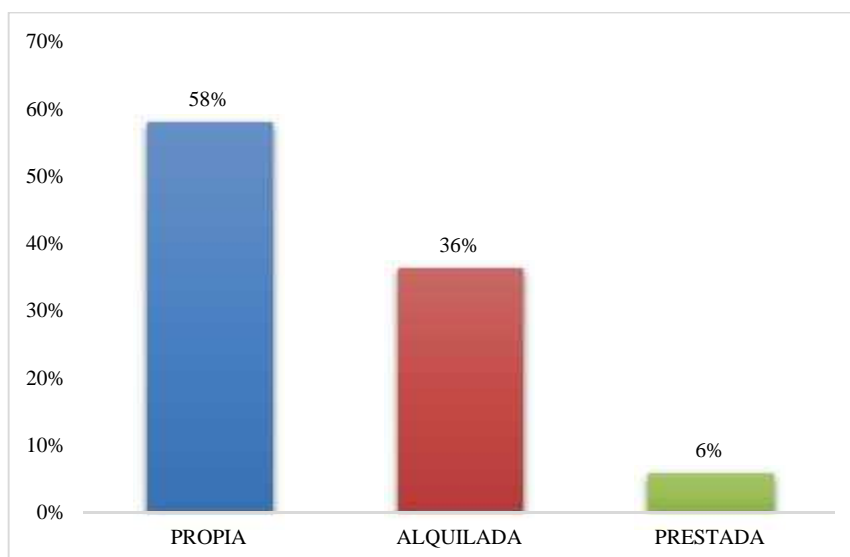
## 6.- Vivienda actual

**TABLA 8: VIVIENDA ACTUAL**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| PROPIA       | 40        | 58%         |
| ALQUILADA    | 25        | 36%         |
| PRESTADA     | 4         | 6%          |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 7: VIVIENDA ACTUAL**



Fuente: Población de adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 6 se determinó que el 58 % de los adultos mayores, poseen casa propia, el 36% tienen vivienda alquilada, el 6% es prestado por algún familiar, vecino o amigos.

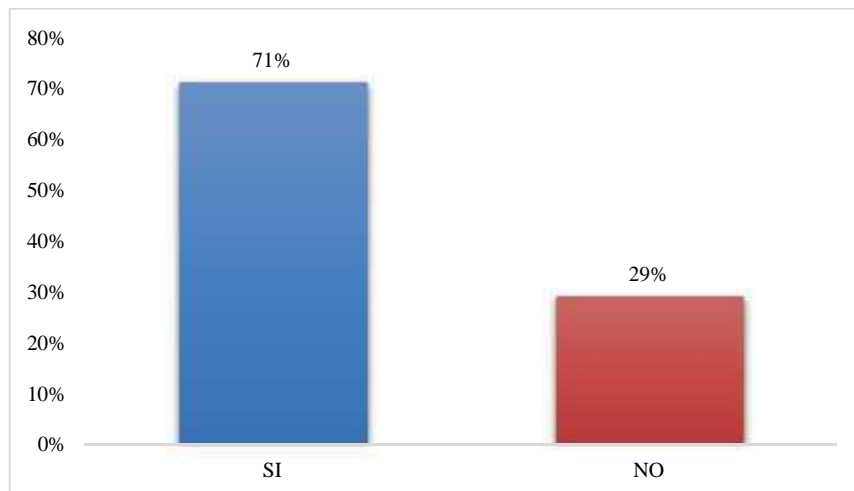
**7.- ¿Usted ha asistido algún taller o capacitación que se haya realizado en su comunidad?**

**TABLA 9: ASISTENCIA DE TALLERES**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| SI           | 49        | 71%         |
| NO           | 20        | 29%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 8: ASISTENCIA DE TALLERES**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 7 % se determinó que el 71 % de los adultos mayores, si han asistido a talleres de capacitación, mientras que el 29% no han asistido a talleres de capacitación.

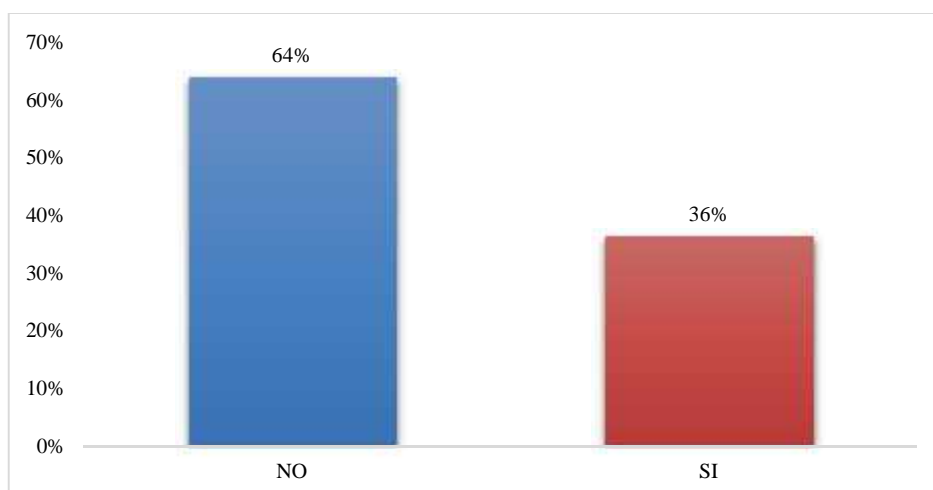
**8.- En su comunidad se han realizado algún tipo de estrategias de capacitación que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores.**

**TABLA 10: ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN REALIZADO**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| SI           | 25        | 36%         |
| NO           | 44        | 64%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
 Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 9: ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN REALIZADO**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
 Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 8 se determinó que 64% de los adultos mayores comenta que no se han realizado estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida, mientras que el 36% comenta que si se han realizado estrategias de capacitación.

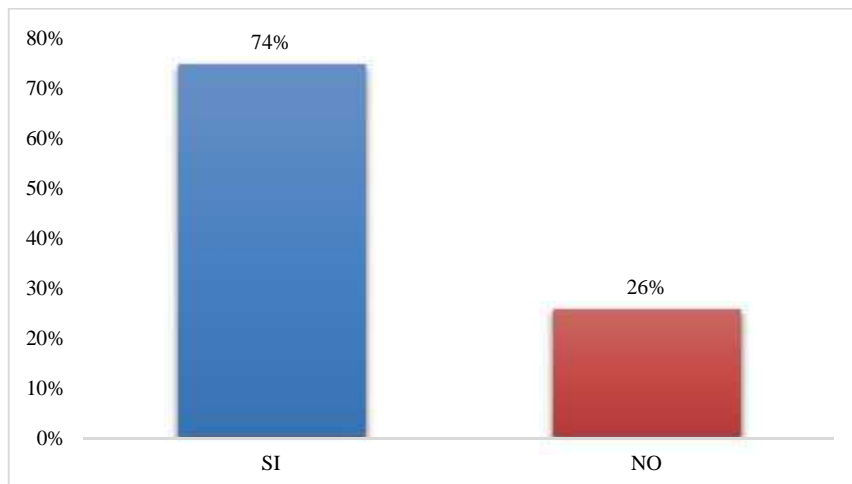
**9.- ¿Estaría usted de acuerdo en asistir a un curso de capacitación, para los adultos mayores de su comunidad?**

**TABLA 11: ASISTENCIA A CURSOS DE CAPACITACIÓN**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| SI           | 35        | 74%         |
| NO           | 12        | 26%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>47</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 10: ASISTENCIA A CURSOS DE CAPACITACIÓN**



Fuente: Población de adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 9, se determinó que el 74% de los adultos mayores si están de acuerdo en asistir a un curso de capacitación, mientras que el 26% no está de acuerdo en asistir a un curso de capacitación.

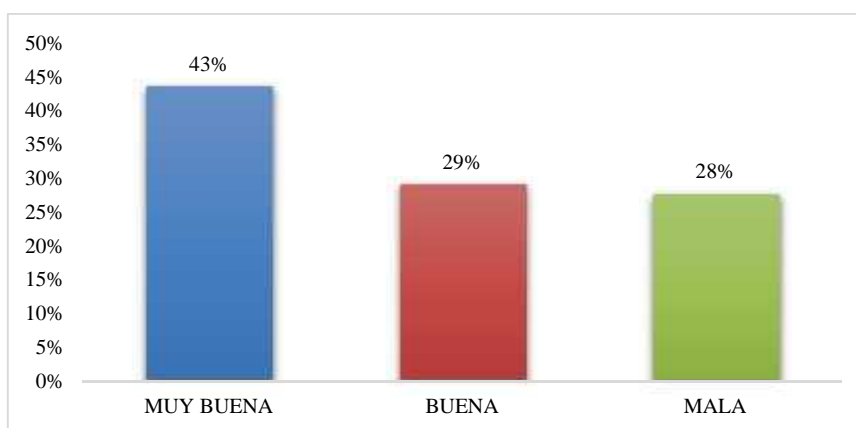
## 10.- ¿Cómo considera la comunicación entre usted y sus familiares?

**TABLA 12: COMUNICACIÓN ENTRE LOS ADULTOS MAYORES Y SUS FAMILIARES**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| MUY BUENA    | 30        | 43%         |
| BUENA        | 20        | 29%         |
| MALA         | 19        | 28%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 11: COMUNICACIÓN ENTRE LOS ADULTOS MAYORES Y SUS FAMILIARES**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 10 se determinó que el 43 % de los adultos mayores poseen una comunicación muy buena con sus familiares, el 29% de los adultos mayores comenta que es buena la comunicación con sus familiares, mientras que el 28% comenta que la comunicación es mala con sus familiares.

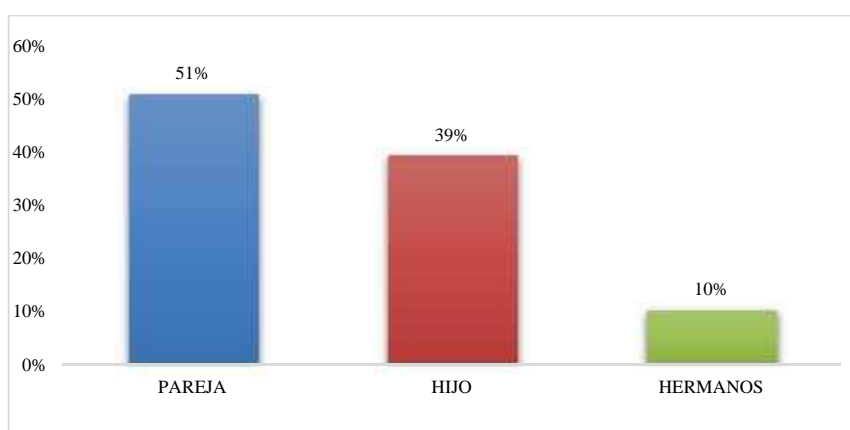
## 11.- ¿Quién cree que es más recomendable que esté a cargo de los adultos mayores?

**TABLA 13: RESPONSABLE DE LOS ADULTOS MAYORES**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| PAREJA       | 35        | 51%         |
| HIJO/A       | 27        | 39%         |
| HERMANOS     | 7         | 10%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 12: RESPONSABLE DE LOS ADULTOS MAYORES**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 11 se determinó que el 51% de los adultos mayores recomiendan que la pareja se hagan responsables de ellos, el 39% recomiendan que sus hijos/as se hagan responsables, mientras que el 10% recomiendan que sus hermanos se hagan responsables.

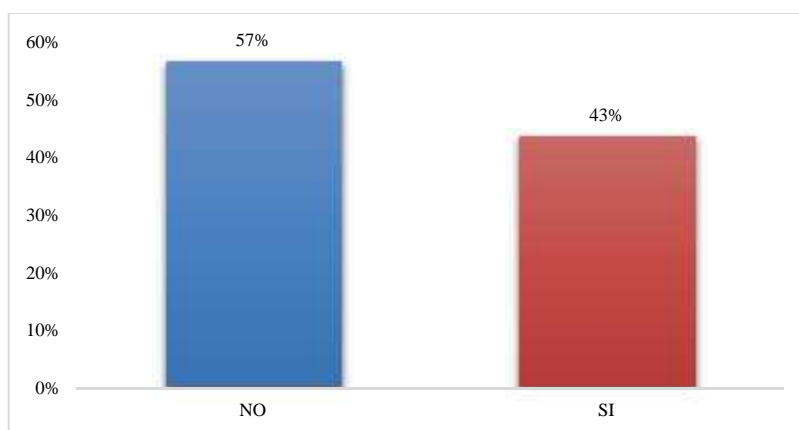
**12.- ¿Se siente amparado por la sociedad y las actuales políticas gubernamentales?**

**TABLA 14: POLÍTICAS GUBERNAMENTALES**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| SI           | 30        | 43%         |
| NO           | 39        | 57%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 13: POLÍTICAS GUBERNAMENTALES**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 12 se determinó que el 57% de los adultos mayores, no se sienten amparados por la sociedad y las políticas gubernamentales, mientras que 43% si se sienten amparados por la sociedad y las políticas gubernamentales.

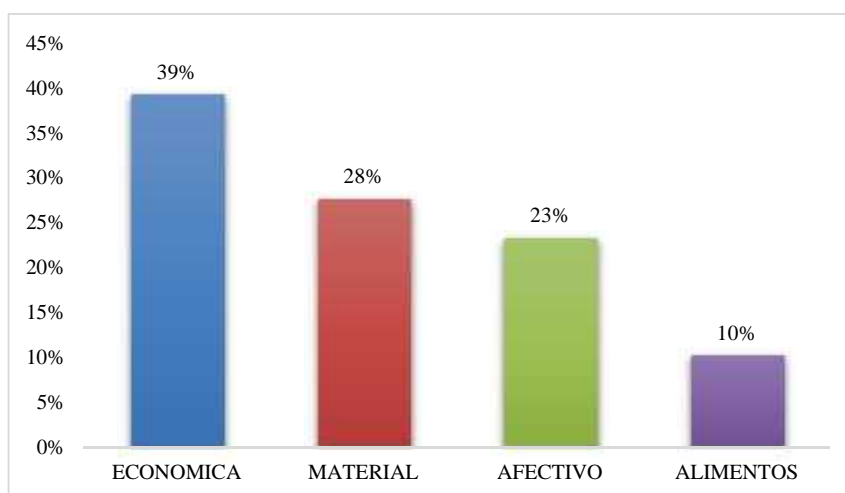
### 13.- ¿Qué tipo de apoyo recibe de su familia?

**TABLA 2: APOYO DE LOS FAMILIARES**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| ECONÓMICA    | 27        | 39%         |
| MATERIAL     | 19        | 28%         |
| ALIMENTOS    | 7         | 10%         |
| AFECTIVO     | 16        | 23%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 14: APOYO DE LOS FAMILIARES**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 13 se determinó que el 39% de los adultos mayores reciben apoyo económico por parte de sus familiares, el 28% reciben apoyo material, el 23% recibe afecto y cariño por parte de sus familiares, el 10% recibe apoyo por medio de alimentos.



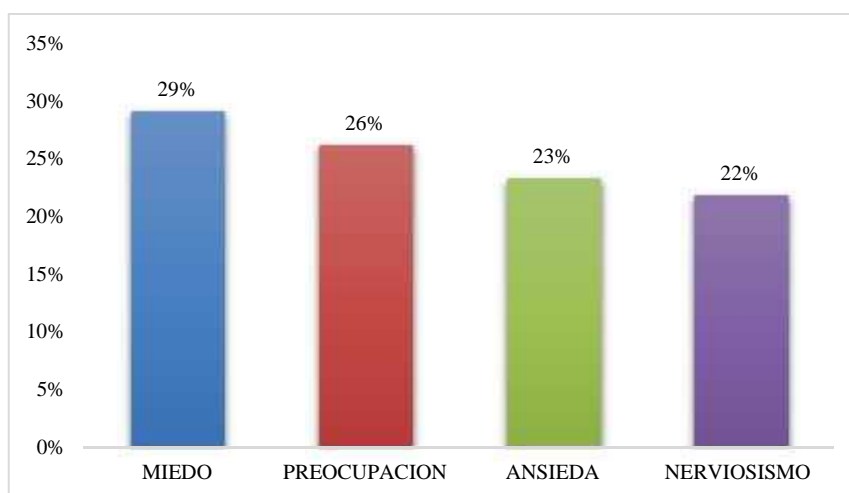
#### 14.- ¿Qué tipo de sentimientos tiene frente a la vida?

**TABLA 16: SENTIMIENTOS FRENTE A LA VIDA**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| ANSIEDAD     | 16        | 23%         |
| MIEDO        | 20        | 29%         |
| PREOCUPACIÓN | 18        | 26%         |
| NERVIOSISMO  | 15        | 22%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 15: SENTIMIENTOS FRENTE A LA VIDA**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suarez Floreano

#### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 14 se determinó que el 29% de los adultos mayores posee miedo a lo que le pueda ocurrir en esta etapa, el 29% siente preocupación, el 23% siente ansiedad frente a la vida, el 29% posee miedo, el 29%, finalmente el 22% tiene nerviosismo frente a la vida.

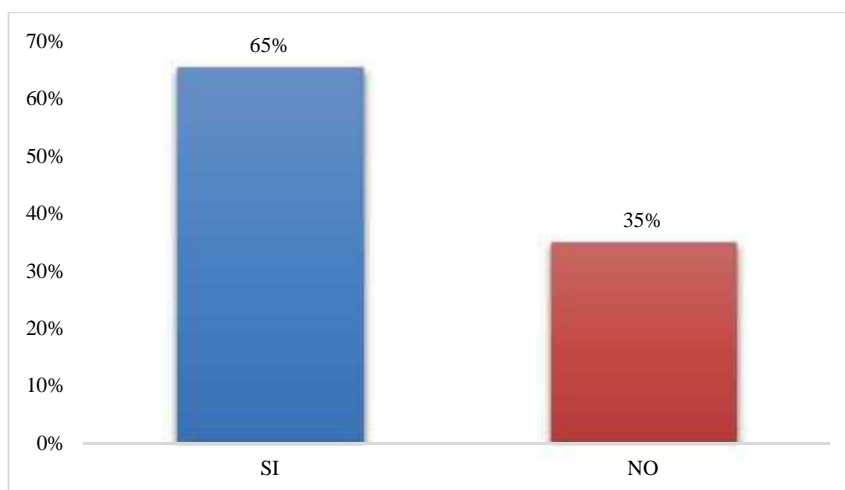
## 15.- ¿Usted tiene menores a su cargo?

**TABLA 17: MENORES A SU CARGO**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| SI           | 45        | 65%         |
| NO           | 24        | 35%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 16: MENORES A SU CARGO**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 16 se determinó que el 65% de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar tienen menores a su cargo, mientras que el 35% no posee menores a su cargo.

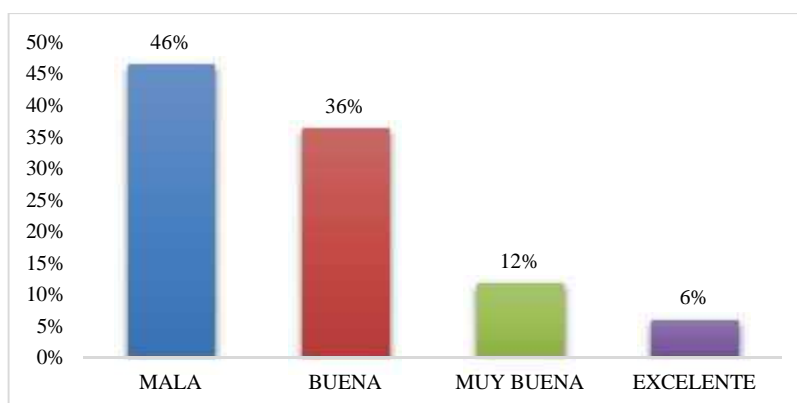
## 16.- ¿Cómo son su calidad de vida?

**TABLA 18: CALIDAD DE VIDA**

| CATEGORÍA    | RESULTADO | PORCENTAJE  |
|--------------|-----------|-------------|
| EXCELENTE    | 4         | 6%          |
| MUY BUENA    | 8         | 12%         |
| BUENA        | 25        | 36%         |
| MALA         | 32        | 46%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>69</b> | <b>100%</b> |

Fuente: Población de adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suárez Floreano

**GRÁFICO 17: CALIDAD DE VIDA**



Fuente: Población de adultos mayores de la Comunidad Libertador Bolívar  
Autor: Othmar Jonathan Suarez Floreano

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo al gráfico 17 se determinó que el 46 % de los adultos mayores, consideran su calidad de vida mala, el 36% tienen una calidad de vida buena, el 12% tienen una calidad de vida muy buena, y el 6% consideran una calidad de vida excelente.

#### **2.8.4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

- Se pudo evidenciar que existen diferentes obstáculos que impiden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, así mismo se comprobó que la sociedad no les toma importancia a este grupo de personas.
- Existen poco interés de las organización de salud y de las familias en realizar chequeos médicos a los adultos mayores, por tal motivo se enferman constantemente. Los adultos mayores necesitan seguir aprendiendo, pero no hay organizaciones competentes que se preocupen por este grupo de personas, ni nadie que les motive a que asistan a cursos de capacitación para que desarrollen sus potencialidades.
- Dar a conocer a la sociedad y a los adultos mayores, por medio de talleres de capacitación sobre la importancia que tienen los adultos mayores en la sociedad y la debida atención que merecen.
- Incentivar a las familias, a las organizaciones que prestan servicio de salud, en promover el envejecimiento saludable y dar una excelente atención a los adultos mayores que muchas de las veces no son tomadas en cuenta en la sociedad.
- Impulsar a grupo de personas y a organizaciones competentes en brindar diferentes tipos de capacitación a este grupo de personas para que se sientan activos y puedan enfrentar los diferentes problemas que se presentan en la vejez

### **2.8.5. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS**

La comprobación de la hipótesis se verificó por medio de las encuestas a los adultos mayores de la comunidad Libertado Bolívar.

En relación a la variable independiente; estrategias de capacitación, los adultos mayores con un porcentaje del 68% manifestaron que no han realizado algún tipo de estrategias de capacitación que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores en la comunidad de Libertador Bolívar. Asimismo el 74% de los adultos mayores están de acuerdo en asistir a un curso de capacitación, con estos resultados se demuestran que la hipótesis y la propuesta planteada; estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, es verdadera.

En relación a la variable dependiente; la calidad de vida del adulto mayor, se determinó que el 46 % de los adultos mayores, consideran su calidad de vida mala, de la misma forma se confirma en relaciona la variable dependiente la hipótesis.

En este capítulo se determinó la metodología de la investigación, que incluyen los métodos, instrumentos o técnicas de investigación como la observación, entrevista y encuesta; las mismas que permitieron realizar un diagnóstico de la situación actual de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar; dando paso a la elaboración de la propuesta de la investigación.

## **CAPÍTULO III**

### **3. ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD LIBERTADOR BOLÍVAR, PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA, 2015.**

#### **3.1. FUNDAMENTACIÓN**

El envejecimiento es un proceso progresivo que ocurre en todo ser vivo, es uno de los grandes retos sociales y económicos de muchos países en la actualidad, ya que afectará a muchos países con el pasar de los tiempos. Las instituciones que ofrecen programas educativos a los adultos mayores dirigen cursos o talleres, no solamente con el objetivo de obtener un grado o titulación, en consecuencia, se quiere mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y aplicar metodologías específicas, mediante el diseño de estrategias de capacitación para aumentar el bienestar de los adultos mayores.

Según el autor (Escuder & Salvador, 2013), la calidad de vida significa que la vida es agradable está basado en componentes, externos e internos.

Los componentes externos son establecidos por la sociedad, la sociedad trata de aumentar el bienestar de los adultos mayores a través de los servicios sociales, programas de salud, recursos para los adultos de bajos ingresos, una mayor accesibilidad y oportunidades para los adultos mayores, con el fin de radicar la discriminación y aumentar la integración de todos los miembros de la sociedad.

Los componentes internos son valores personales: El optimismo, la percepción de control y adaptación, las personas con mejor calidad de vida tienen mejores actitudes para enfrentar los problemas que se presentan en la etapa de la vejez, participan más en actividades sociales, de su comunidad y de su familia.

La calidad de vida representa el desarrollo social, donde los adultos mayores intentan vivir una vida plena, las comunidades se benefician de los adultos mayores con una alta calidad de vida que de aquellos con baja calidad de vida. La jerarquía de necesidades de Abraham Maslow, incluye ciertas condiciones de vida básicas (condiciones de supervivencia), que deben ser cubiertas antes de alcanzar los niveles más altos de la calidad de vida.

**GRÁFICO 18: JERARQUÍA NECESIDADES ABRAHAM MASLOW**



Fuente:(Maslow, 1943)

Elaborado por Othmar Suárez

Abraham Maslow enuncia la jerarquía de las necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, las personas desarrollan necesidades y deseos más altos. La relación que plantea Abraham Maslow, es que alguien que llene todas sus necesidades expuesta en la pirámide es alguien con una calidad de vida alta.

El envejecimiento es un proceso natural en la que están inmersas todas las personas, la teoría de la continuidad nos menciona que el paso de la vejez es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado, por tal razón no todas las personas envejecen de la misma manera, esto depende de etapas anteriores la infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez, condiciones genéticas, ambientales, sociales y educacionales.

Para aumentar la calidad de vida de las personas mayores hay que diseñar estrategias de capacitación y motivar a que los adultos mayores aprendan, compartan y conozcan nuevas experiencias que desarrollen su crecimiento individual y social. También hay que implementar líneas estratégicas para la participación, acompañamiento en el proceso de envejecimiento activo y saludable, ofreciendo alternativas de capacitación, recreación para mejorar su calidad de vida.

Para realizar las estrategias de capacitación a los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar, es importante basarnos en la teoría pedagógica precisamente en la educación informal, con la finalidad de mejorar conocimientos, aportar beneficios personales, ayudar al desarrollo intelectual y el aprendizaje de habilidades para un aporte a la sociedad.



- **La Pedagogía para el desarrollo de los adultos mayores**

La pedagogía para el desarrollo de las personas mayores es el conjunto de teorías, metodologías, técnicas, estrategias que guían la enseñanza y aprendizaje individual y social del adulto mayor, desde este punto se considera el desarrollo de diferentes maneras:(Beltran, 1996)

- Considera el desarrollo de sus potencialidades como individuo, sus valores, su autoestima, su relación con el ambiente, con las distintas fuerzas sociales, con sus deberes y derechos como ciudadano.
- Considera el desarrollo de las personas mayores como ser social, para que pueda relacionarse con el otro, trabajar en equipo, participar de la igualdad de derechos entre la mujer y el hombre, comprometerse consigo mismo, con el bienestar y la paz.
- Considera el desarrollo del adulto mayor como ser productivo: con mentalidad abierta a la reflexión y al cambio; con capacidad de adaptación a las etapas del ser humano; para que satisfaga sus propios intereses personales.

Es importante prestar atención a la educación de los adultos mayores por que desempeñan una función esencial, tanto para el bienestar físico como social, para que esto sea posible es necesario fomentar la integración de los adultos mayores, promoviendo su autocuidado y autoestima.

- **La Gerontagogía**

De acuerdo a (Fernández, 1999), resalta que es una nueva disciplina que se ocupa de desarrollar nuevos modelos de formación de adultos, no sólo las capacidades

actuales de aprendizaje y desarrollo de las personas mayores, sino también, la creciente demanda de formación de la población mayor.

- **La participación social**

La calidad de vida está estrechamente relacionada con la participación social, se define como la experiencia satisfactoria de los individuos como resultado de su participación en actividades realizadas con la familia, en el lugar de trabajo y en la comunidad. Para desarrollar esta actividad, las personas utilizan sus destrezas y desarrollan su personalidad. Los contactos y relaciones sociales son importantes para el bienestar de cada persona, porque se ha demostrado que las relaciones sociales y la confianza entre las personas aporta felicidad. Los indicadores relativos a la ausencia de encuentros con los seres queridos pueden considerarse un grado extremo de aislamiento, esto conlleva a que las personas mayores se sientan discriminadas.

Las investigaciones indican que la integración en la sociedad es importante para el bienestar de las adultos mayores dependientes que viven en casa: las actividades y contactos sociales mejoran su bienestar, debido a los cambios producidos en las estructuras familiares, cada vez más a menudo las personas mayores dependientes se encuentran solas en casa.

- **Los métodos usados para el autoaprendizaje en la participación social**

A continuación se mencionan los diferentes métodos que serán aplicados al momento de diseñar estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar.

- Recurrir a la ayuda de los familiares, amigos, compañeros de trabajo. Por ejemplo, recibir consejos, la supervisión del desempeño de algunas actividades, consultar a otra persona.
- Utilizar materiales impresos, es decir, utilizar bibliografía en papel (libros, prensa especializada como el periódico legal). La persona accede a estos materiales por propia iniciativa, no forma parte del plan de estudio. Es material recomendado por el profesor y no se incluye en los deberes.
- Usar programas de ordenador y las oportunidades de participación en redes. A través de la conexión de internet (en línea) acceder a diferentes guías, libros, prensa especializada, cursos de idiomas.
- Hacer uso de las visitas guiadas de los museos, visitar centros de investigación, como las bibliotecas, y combinarlo con el uso de los recursos de información.

La sociedad en conjunto debe estar preparada mejorar, por ejemplo, los sistemas de transporte, de salud y sociales, con veredas en buen estado y ascensores en buen uso, buena señalización, en general, con un cambio profundo de actitud hacia los adultos mayores, para tratarle con el mismo respeto, cuidado y amor con el que pretenden que traten a todos. Porque es bueno recordarlo una vez más, que las mayoría de las persona van a llegar a la etapa de la vejez.

- **Elementos que deben de regir en la atención de los adultos mayores**

A continuación se mencionan los diferentes elementos que se van aplicar al momento de diseñar estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar.

- Atención integral (acceso a servicios que les aseguren mayores niveles de bienestar).
- Realización personal (oportunidad para desarrollar plenamente su potencial, sus capacidades y habilidades de acuerdo con sus preferencias personales).
- Independencia (mantener su independencia mediante el equilibrio entre el bienestar físico, intelectual, social, emocional, mental y espiritual que les permita desenvolverse por sí mismas).
- Igualdad de oportunidades (no podrán ser discriminadas en ninguna situación por razones de edad).
- Dignidad (derecho a vivir con dignidad y seguridad, ser tratadas con respeto y consideración y verse libres de explotaciones y de malos tratos, físicos o mentales).
- Participación (derecho a participar en la vida social, económica, política, educativa, cultural, deportiva y recreacional del país).
- Permanencia en el núcleo familiar y comunitario.

## **3.2.OBJETIVOS**

### **3.2.1. Objetivo general**

Definir las líneas estratégicas de atención a los adultos mayores, incorporando sus necesidades en la definición de políticas y programas que promuevan un envejecimiento activo, saludable y propicien espacios de participación social.

### **3.2.2. Objetivos específicos**

1. Promover una cultura de envejecimiento activo y saludable de los adultos mayores, por medio de estrategias de capacitación.
2. Coordinar líneas estratégicas, que generen estilo de vida saludable y ocupación del tiempo libre de los adultos mayores.
3. Fomentar vínculos de comunicación entre las familias y el adulto mayor a través de la participación de los adultos mayores en diferentes actividades.

### **3.3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA**

La constitución del Ecuador en el artículo 35 y 36 expone que los adultos mayores constituye un grupo de atención prioritaria y especializada en ámbitos públicos y privados: Atención gratuita de salud, jubilación universal, exenciones tributarias, rebajas en servicios de transporte.<sup>4</sup>

La etapa adulta es una etapa de desarrollo del ser humano, que tiene incidencia en las personas, la familia y la comunidad. Existen varias teorías y disciplinas que explican las causas y la razón por la cual los adultos mayores presentan cambios durante la etapa de la vejez. El autor Robert Atchley mediante la teoría de la continuidad, describe como las personas se desarrollan en la vejez, y como la vida continua, además mencionan que al llegar a esta etapa los adultos mayores deben de utilizar diferentes estrategias de adaptación para enfrentar la etapa de la vejez, además se requiere la participación del estado, la sociedad y la familia.

---

<sup>4</sup> Según el Plan Nacional del Buen Vivir Ecuador 2013-2017 “Generar mecanismos de corresponsabilidad social, familiar y comunitaria en la gestión de los ámbitos de salud, educación, participación ciudadana y cuidado a grupos prioritarios”.

Así mismo el autor resalta que el mantenimiento de las actividades desarrolladas en la edad madura o la adquisición de otras nuevas se convierte en una garantía para lograr un envejecimiento activo y saludable.

La teoría de la continuidad resalta que, si se mantiene la actividad diaria de los adultos mayores, podrán obtener una serie de satisfacciones muy gratificantes en su vida, estas pueden ser alta autoestima, la seguridad y la independencia, también un envejecimiento saludable. El autor Jean Piaget, mediante la teoría cognitiva social reconoce que existe una interacción directa entre el comportamiento del adulto mayor con el entorno y la condición personal.

Para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar se debe de diseñar estrategias de capacitación y se requiere la participación del estado la sociedad y especialmente las familias, ellos desempeñan un papel primordial en la atención y cuidado de los adultos mayores.

### **3.4.METODOLOGÍA**

El proceso metodológico de la propuesta se basa en la fundamentación psicopedagógica, es una disciplina que brinda a los adultos mayores de la comunidad Libertados Bolívar, educación, asesoramiento, estimulación, capacitación, para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Las instituciones públicas u organizaciones no gubernamentales y asociaciones han asumido la responsabilidad y compromiso para combatir la pobreza, la exclusión, la discriminación, y otros aspectos sociales que impiden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

La educación a los adultos mayores tiene como objetivo mantenerse al día con los cambios que se producen durante la vejez, para evitar la exclusión y continuar siendo una persona activa y creativa. Por otro lado, las instituciones ofrecen estrategias de capacitación porque saben que son beneficiosas para los adultos mayores, debido a que en las capacitaciones adquieren conocimientos necesarios para enfrentar problemas de la vejez, y lograr un envejecimiento activo y saludable.

### **3.4.1. Postulados de la teoría de la continuidad que se atenderán en la metodología**

La teoría de la continuidad se basa en dos postulados básicos:

**TABLA 19: POSTULADOS DE LA TEORÍA DE LA CONTINUIDAD**

| <b>POSTULADO DE LA TEORÍA DE LA CONTINUIDAD</b> |   |
|---|---|
| <b>1: POSTULADO</b>                             | El paso a la vejez es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida del pasado. Prácticamente la personalidad así como el sistema de valores permanecen intactos. |
| <b>2: POSTULADO</b>                             | Al envejecer los individuos aprenden a utilizar diversas estrategias de adaptación que les ayudan a reaccionar eficazmente ante los sufrimientos y las dificultades de la vida.   |

Fuente: (Atchley, 1989)

Elaborado por: Othmar Suárez

Mediante este cuadro el autor resalta que las habilidades y patrones adaptativos que una persona ha ido forjando durante su vida, van a persistir en el tiempo. La teoría del envejecimiento activo y saludable es más reciente y expande el marco de las teorías de la actividad y la continuidad hacia tres componentes fundamentales

La baja probabilidad de enfermedad y de incapacidad relacionada con la enfermedad, alta capacidad funcional física y cognitiva, compromiso activo con la vida. Estos tres componentes se potencian mutuamente y coadyuvan en la creación de una imagen positiva de los adultos mayores basada en su prolongada productividad.

La teoría de la continuidad plantea que los hábitos, compromisos, preferencias y disposiciones que forman parte de la personalidad, se mantienen a pesar de llegar a la etapa de la vejez, justifica la disminución en la realización de las diferentes actividades en función de la pérdida de salud y no por una necesidad de desvincularse sentida por los adultos mayores. La teoría de la continuidad intenta explicar que de la niñez a edad etapa de la vejez, es siempre la misma persona el que evoluciona y se adapta. No obstante, la principal crítica que se le ha formulado, se plantea sobre el sentido otorgado al concepto de continuidad como sinónimo de ‘estabilidad’, pues bajo ese planteamiento, la continuidad, como única respuesta posible a la madurez, no podría justificar los cambios que inevitablemente se presentan con la edad.

### **Educación de los adultos mayores**

En la actualidad existen un sin número experiencias sobre la educación de personas mayores, así como propuestas de organismos público y no gubernamentales, que desarrollan procesos de aprendizaje con este grupo de personas en áreas urbanas y rurales. Los proyectos y resultados han contribuido a enriquecer el debate conceptual y la práctica misma de la educación de adultos, para mejorar su calidad de vida.



La educación de personas mayores juega un rol importante en la capacitación de hombres y mujeres para que respondan productivamente a los distintos cambios mundiales que se presentan principalmente en la etapa de la vejez, en brindar educación en el conocimiento de los derechos y las responsabilidades del adulto mayor y la comunidad. Para llevar a cabo el trabajo propuesto es necesario diseñar estrategias de capacitación con metodológica, es indispensable la educación de los adultos mayores para que mejoren su calidad de vida. Existen diferentes tipos de educación que a continuación se mencionan:

**Educación no formal.-** La participación en la educación fuera del sistema formal abarca todas las actividades educativas que no se ajustan a la definición de educación escolar. Esta enseñanza se lleva a cabo mediante cursos, tutorías (tanto en el lugar de trabajo como fuera de él), seminarios, conferencias o charlas en las que los alumnos asisten voluntariamente.

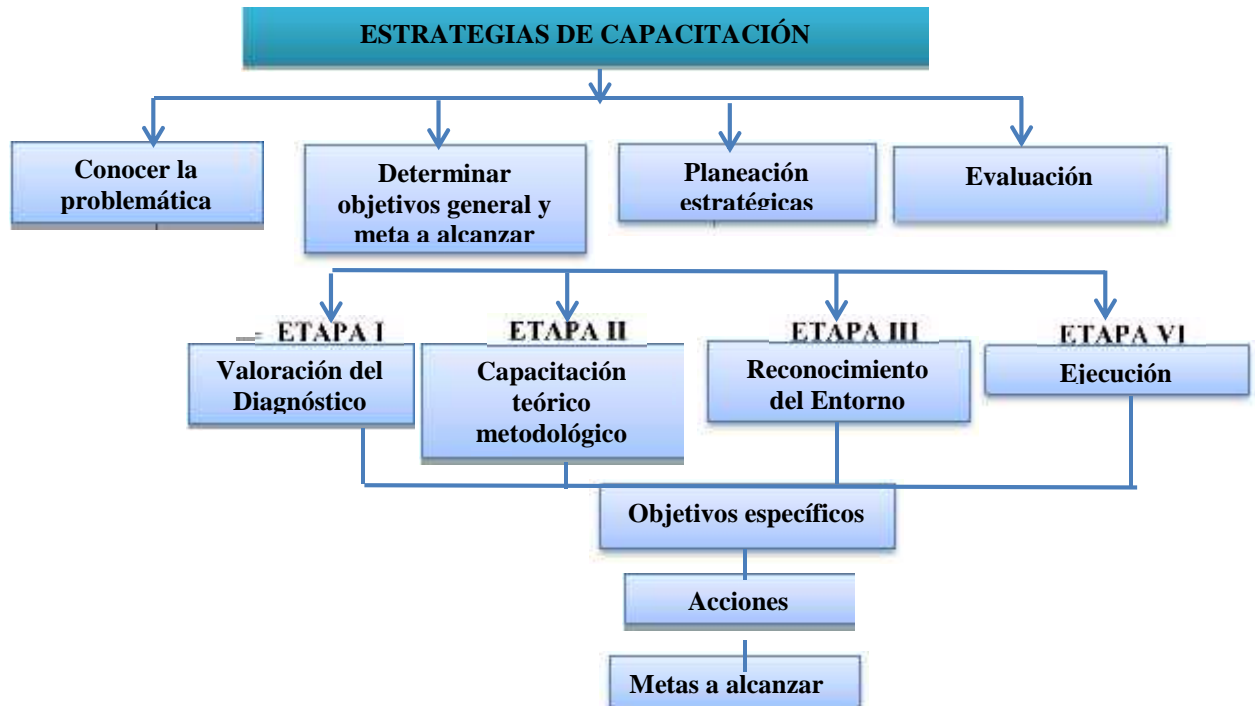
**Educación formal.-** La educación tiene como objetivo el desarrollo, la expansión y adquisición de habilidades en varios ámbitos del desarrollo profesional, social y cultural. A diferencia de la educación no formal, en la educación formal un profesor se encarga de transmitir los conocimientos y el objetivo final es la consecución de un diploma o un título.

**Educación informal.-** Es el aprendizaje independiente cuyo objetivo es la adquisición o la mejora de conocimientos. A diferencia de la educación formal y no formal, el auto aprendizaje se lleva a cabo sin la mediación de un profesor. En este tipo de formación también se incluye el modelo organizado de educación fuera de la escuela y las actividades extraescolares. Esta clasificación no comprende las clases y los cursos con profesor.

### 3.5. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Los adultos mayores son personas con edades comprendidas entre los 65 años en adelante. El proceso de envejecimiento implica cambios importantes en los aspectos personales y sociales de las personas mayores. Estos cambios junto con la pérdida de control, son los principales factores que impiden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. La familia, la sociedad y los problemas relacionados con la salud se requieren ajustes, retos psicológicos, físicos y sociales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Por lo tanto se debe de promover lineamientos para la participación y acompañamiento en el proceso de envejecimiento activo y saludable, ofrecer alternativas de capacitación y recreación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar. A continuación se exponen las siguientes etapas para diseñar las estrategias de capacitación a los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar para mejorar su calidad de vida.

**GRÁFICO 19: DE LA ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN**



Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

### 3.6. ETAPA I: VALORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

Los mayoría de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar, pasan por situaciones difíciles, entre los problemas más visibles están, la soledad, aislamientos de las familias, limitación económica, enfermedades, que son motivos principales que impiden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar.

**GRÁFICO 20: PROBLEMÁTICA ACTUAL DE LA COMUNIDAD LIBERTADOR BOLÍVAR**



Fuente: Problemas de los adultos mayores en la comunidad de Libertador Bolívar  
Elaborado por Othmar Suárez Floreano

En la siguiente tabla se menciona una relación de las diferentes pérdidas de carácter social y psicológico que las personas experimentan al momento de envejecer, así como también los problemas asociados a esas pérdidas.

**TABLA 20: PRINCIPALES PÉRDIDAS QUE LAS PERSONAS EXPERIMENTAN AL ENVEJECER Y PROBLEMAS ASOCIADOS A ESAS PÉRDIDAS**

| <b>PÉRDIDAS SOCIALES</b>  | <b>PÉRDIDAS PSICOLÓGICAS</b>   |
|---|--|
| Asociadas a sucesos secuenciales y progresivos a través del ciclo vital, de tipo familiar, laboral y social<br>Pérdida de status<br>Pérdida de amigos contemporáneo o cónyuge por muerte<br>Pérdida de ingresos económicos y posesiones<br>Pérdida de roles (amigos, compañeros, rol laboral, etc.)<br>pérdida, disminución o cambio en el estilo de vida | consecuencias conductuales del efecto sumativo de todas las perdidas<br>Pérdida o disminución en la autoestima y autosuficiencia<br>Pérdida o cambio en el continuo independencia interdependencia - dependencia<br>Pérdida de sensación de bienestar con uno mismo<br>Pérdida o disminución en el manejo de la toma de decisiones o control sobre su vida<br>Pérdida o disminución en la capacidad mental |
| <b>PROBLEMAS</b>  | <b>PROBLEMAS</b>   |
| Soledad<br>Aislamiento<br>Depresión<br>Limitaciones económicas<br>Frustración<br>Sensación  | Depresión<br>Comportamiento autodestructivos<br>Reacciones paranoicas<br>Cuadros hipocondriacos<br>Síndrome orgánicos cerebrales<br>Insomnio y Ansiedad  |

Elaborado por Othmar Suárez Floreano

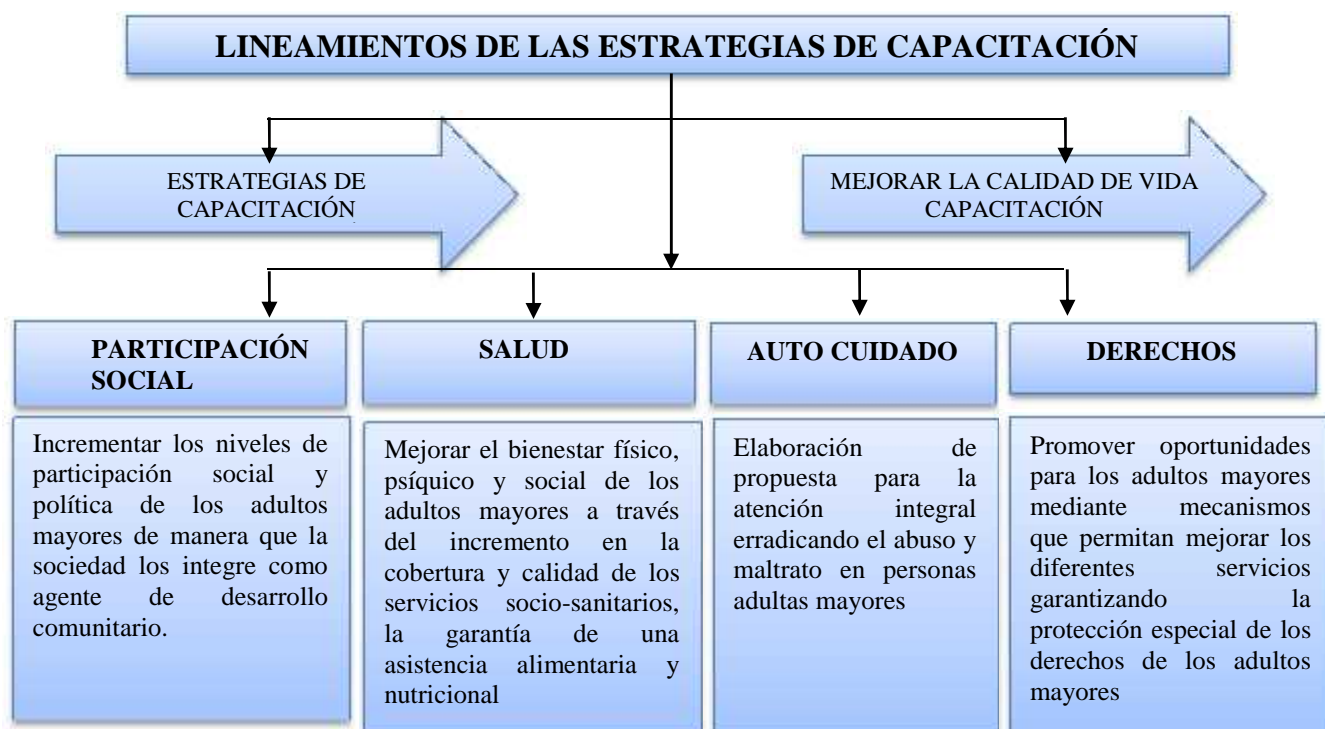
Para poder disminuir estos problemas que impiden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores se requiere diseñar estrategias de capacitación para lograr un envejecimiento activo y saludable

### **3.7.ETAPA II: CAPACITACIÓN TEÓRICO METODOLÓGICO**

La etapa de la vejez, es una etapa más en la vida y debe asumirse con la misma tranquilidad con la que se asume la infancia, la adolescencia, la juventud, la madurez, hay que prestarle la debida atención a los seres que ayer guiaron los pasos y hoy necesitan de ayuda.

Para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar es indispensable promover en los adultos habilidades que potencien comportamiento saludable, tanto en el plano físico psicológico como social.

**GRÁFICO 21: LINEAMIENTOS DE LAS ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN**



Fuente: Lineamientos de las Estrategias de Capacitación  
Elaborado por Othmar Suárez Floreano

### 3.7.1. LÍNEAS ESTRATÉGICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

#### 3.7.1.1. Línea estratégica 1: La Participación social

Los adultos mayores deben de realizar diferentes actividades de distinta índole en su propio beneficio y el de la comunidad, a través de su participación mejora su

calidad de vida. Para ello hay que involucrar primero a la comunidad y mostrarle la importancia de convivir con los adultos mayores para que ellos se sientan valorados y amados.

### CUADRO 6: PARTICIPACIÓN CON LA COMUNIDAD

| <b>PARTICIPACIÓN CON LA COMUNIDAD</b> |  |  |
|---------------------------------------|--|--|
|                                       | <b>INDICADORES</b>   | <b>RESULTADOS ESPERADOS</b>  |
| <b>DIAGNÓSTICO</b>                    | Número de actividades dirigido a los adultos mayores en la comunidad Libertador Bolívar  | Crear espacios comunitarios en donde los adultos mayores gocen de la participación social en la vida cotidiana |
|                                       | Número de investigaciones sobre los aportes que hacen los adultos mayores a la familia y a la sociedad   | Incentivar a los adultos mayores para que aporten al desarrollo de la familia y la sociedad                    |
|                                       | Número de instituciones, programas, actividades comunales realizada  | Formular y establecer políticas de sensibilización y educación sobre el envejecimiento                         |
|                                       | Número de comuneros sensibilizados   | Implementar capacitaciones dirigido a los comunero sobre el valor social de los adultos mayores                |
| <b>OBJETIVO ESTRATÉGICO</b>           | Incrementar los niveles de participación social de los adultos mayores de manera que la sociedad los integre como los agente de desarrollo comunitario |  |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

Para fortalecer la participación de los adultos mayores con la comunidad hay que hacer que los adultos mayores adquieran entusiasmo por aprender, amar y a valorar la vida y sobre todo compartir con sus semejantes, lo cual le promoverá experiencias que posibilitarán su crecimiento personal y social.

## CUADRO 7: COMPONENTES DE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

| COMPONENTES   |  |   |
|---|--|---|
| Políticas   | OBJETIVOS ESPECÍFICOS  | ACCIONES ESTRATÉGICAS   |
| Incrementar los niveles de participación social y política de los adultos mayores de manera que la sociedad los integre como los agente de desarrollo comunitario | <p>Impulsar la participación de organizaciones de los adulto mayores en los espacios de concertación, de planificación regional y local</p> <p>Facilitar el derecho a la identidad de los adultos mayores</p> <p>Fortalecer la participación de los adultos mayores a través de los centros integrales de atención al adulto mayor</p> | <p>Valores humanos<br/>Comunicación<br/>Talleres formativo culturales y entretenimiento<br/>celebración de cumpleaños<br/>Día del Amor y la amistad<br/>Día de la madre y del padre<br/>Cursos de Manualidades<br/>Cursos de Pintura.<br/>concurso de música,<br/>Participar en actividades religiosa</p> |
| CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR Art 38   | El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a los adultos mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades                              |   |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

Para ello se requiere contar con estrategias de capacitación, dirigidas especialmente a la comunidad y a los adultos mayores, además de contar con espacio físico disponible en donde se puedan ejecutar la propuesta. A continuación se describe las capacitaciones a realizarse en esta estrategia.

### **Capacitación 1: Valorando al adulto**

En esta estrategia de capacitación, es primordial enseñar a las personas el valor de convivir con los adultos mayores en su proceso de envejecimiento, además de aportar con la importancia de la comunicación entre ellos para así mejorar su calidad de vida. También se debe fomentar en las personas, familiares, el cuidado de los adultos mayores para que se fortalezcan los lazos familiares y comunales en la comunidad.

## GRÁFICO 22: VALORANDO AL ADULTO



Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

## CUADRO 8: ESPECIFICACIONES VALORANDO AL ADULTO

| CONTENIDOS  | RECURSOS  | BENEFICIARIOS   |
|---|---|---|
| <p><b>*Valores humanos</b></p> <p><b>*Comunicación</b></p> <p><b>*Talleres formativo culturales y entretenimiento</b></p> <p><b>*Organización y celebración de cumpleaños de los adultos Mayores.</b></p> <p><b>* Día del Amor y la amistad</b></p> <p><b>* Día de la madre y del padre</b></p> | <p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>1 Capacitador.</p> <p>2 Promotores.</p> <p><b>Recursos Materiales.</b></p> <p>Espacio Físico.</p> <p>Laptop</p> <p>Proyector.</p> <p>Materiales Didácticos.</p> <p>Refrigerios.</p> | <p>COMUNIDAD Y ADULTO MAYOR.</p> <p>Disponible casa comunal</p> |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

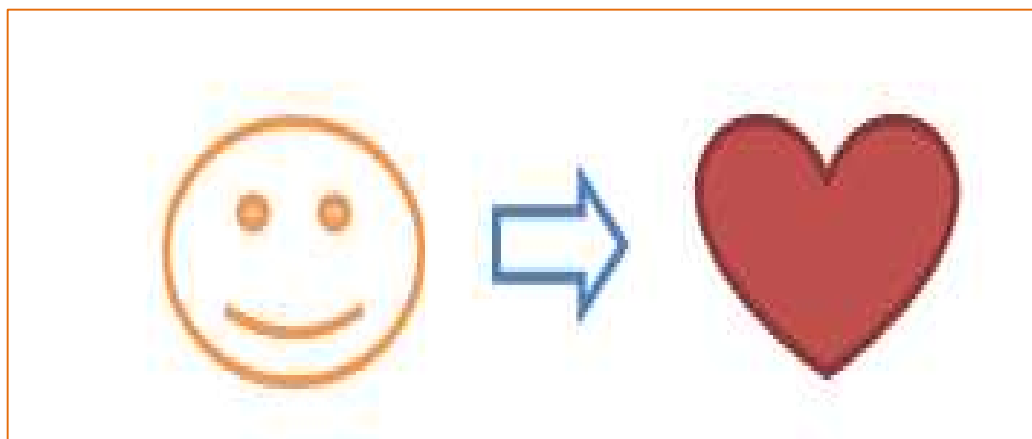
### Capacitación 2: Yo soy adulto mayor

Es primordial hacer que el adulto mayor se sienta útil, para esto se requiere realizar acciones de participación y recreación que haga que el adulto mayor se sienta bien consigo mismo y por ende propiciar una mejor calidad de vida en cuanto al bienestar físico, emocional, psicológico y mental



Se debe diseñar capacitaciones donde el adulto mayor desarrolle sus habilidades manuales y motrices pensando siempre en su bienestar. Las capacitaciones deben ser entretenidas y variadas.

### **Gráfico Yo soy adulto mayor**



Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

Para ello se realizará integración mediante la celebración de cumpleaños de cada adulto mayor. Así mismo se organizará a los adultos mayores para que participen en curso de manualidades y actividades que les permite estar activos. Realizar juegos tradicionales, concurso de música, humorística, o declamación de un poema.

Todo esto se deberá realizar en conjunto con una persona acompañante para que el adulto mayor se sienta acompañado y pueda compartir sus conocimientos y logros con los demás.

**CUADRO 9: ESPECIFICACIONES YO SOY ADULTO MAYOR**

| CONTENIDOS   | RECURSOS   | BENEFICIARIOS   |
|--|--|---|
| <p><b>*Cursos de Manualidades</b><br/> <b>*Cursos de Pintura.</b><br/> <b>* Actividades recreativas como concurso de música, humorística, o declamación de un poema</b><br/> <b>*Participar en actividades religiosa o desarrollo espiritual</b></p> | <p><b>Recursos Humanos</b><br/>           1 Capacitador.<br/>           2 Promotores.</p> <p><b>Recursos Materiales.</b><br/>           Espacio Físico.<br/><br/>           Laptop<br/>           Proyector.<br/>           Materiales Didácticos y recreativos.<br/>           Refrigerios.<br/>           Actividades de cumpleaños.</p> | <p align="center"><b>COMUNIDAD Y ADULTO MAYOR.</b><br/>           Disponible casa comunal</p> |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

**3.7.1.2. Línea estratégica 2: Salud y Nutrición**

Los adultos mayores enfrentan diferentes problemas de salud, cuyo curso está determinado por la condición social, género y etnia, por la inequidad en el acceso oportuno a servicios de salud de calidad.

## CUADRO 10: SALUD Y NUTRICIÓN

| SALUD Y NUTRICIÓN           |  |   |
|-----------------------------|--|---|
| DIAGNÓSTICO                 | INDICADORES  | RESULTADOS ESPERADOS  |
|                             | Número de programas de atención especializados accesibles para las personas adultas mayores en oftalmología, odontología, audiología, geriatría, nutrición, gerontología, fisiatría.                               | Estructurar y ejecutar estrategias de atención especializada y accesible para las personas adultas mayores que lo requieran, en los establecimientos de salud públicos y privados.  |
|                             | Número de guías de atención especializada para las personas adultas mayores en el primero, segundo y tercer nivel de atención.   |   |
|                             | Número de programas interinstitucionales de promoción de la salud para los adultos mayores   | Estructurar y ejecutar estrategias de promoción de la salud de las personas adultas mayores en el escenario de la comunidad, que consideren diferentes tópicos relacionados con estilos de vida saludables (ejercicio, uso del tiempo libre, recreación y autocuidado, entre otros) |
|                             | Número de informes de resultados del programa (fortalezas, debilidades, propuestas de solución).   |   |
| <b>OBJETIVO ESTRATÉGICO</b> | Mejorar el bienestar físico, psíquico y social de los adultos mayores a través del incremento en la cobertura y calidad de los servicios socio-sanitarios, la garantía de una asistencia alimentaria y nutricional |   |

Elaborado por: Othmar Suárez

## CUADRO 11: COMPONENTES DE SALUD Y NUTRICIÓN

| COMPONENTES  |   |  |
|--|---|--|
| POLÍTICAS LINEAMIENTOS   | OBJETIVOS ESPECÍFICOS   | ACCIONES ESTRATÉGICAS  |
| Mejorar el bienestar físico, psíquico y social de los adultos mayores a través del incremento en la cobertura y calidad de los servicios socio-sanitarios, la garantía de una asistencia alimentaria y nutricional | Diseñar e implementar intervenciones preventivos- promocionales sobre el envejecimiento saludable   | Triangulo alimenticio para el adulto mayor.<br><br>Capacitación de las enfermedades frecuentes.<br><br>Cronograma de chequeos médicos del adulto mayor<br><br>Bailo terapias |
|  | Incorporar el envejecimiento saludable en la agenda de salud publica  |  |
|  | Implementar servicios de salud para los adultos mayores en los diferentes niveles de atención   |  |
|  | Promover e implementar actividades culturales, recreativas y deportivas para el uso del tiempo libre y vida activa en los adultos mayores                           |  |
| <b>CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR Art 38</b>   | El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos: La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicina |  |

Elaborado por: Othmar Suárez

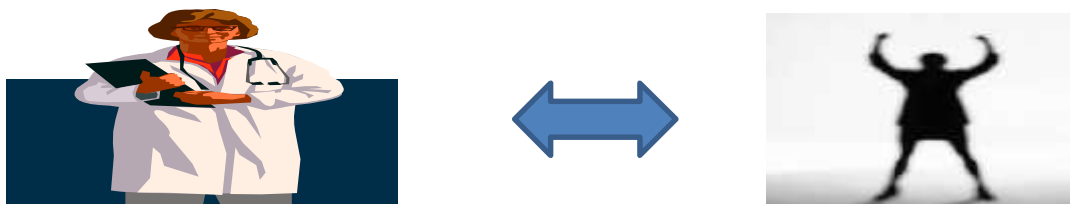
Para mejorar la salud de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar es importante que los adultos mayores realicen chequeos médico, por lo menos una vez al mes, también se requiere realizar ejercicios físico, reduce las enfermedades, muertes y mejora la calidad de vida.

### **Capacitación 1: Adulto mayor sano**

Para la realización de la capacitación se requiere contar con la participación activa de la comunidad, son ellos a quienes se capacitará. La capacitación se basará en la forma de alimentación y cuidado alimenticio del adulto mayor. Qué puede y qué no pueden comer, para así cuidar su salud y bienestar.

Además se dará a conocer sobre las enfermedades frecuentes en los adultos mayores y la forma de cuidado si algunos de ellos ya tienen algunas de las enfermedades, se fomentará a los familiares a que acudan de forma periódica a los chequeos médicos del adulto mayor, para despejar dudas sobre algún indicio en la salud, prevenir enfermedades y evitar riesgos en el paciente y además llevar el debido control médico.

**GRÁFICO 23: ADULTO MAYOR SANO**



Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

**CUADRO 12: ESPECIFICACIONES ADULTO MAYOR SANO**

| CONTENIDOS  | RECURSOS   | BENEFICIARIOS                        |
|---|--|--------------------------------------|
| <p><b>*Triángulo alimenticio para el adulto mayor.</b></p> <p><b>*Capacitación de las enfermedades frecuentes.</b></p> <p><b>* Cronograma de chequeos médicos del adulto mayor.</b></p> | <p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>1 Capacitador.<br/>2 Promotores.</p> <p><b>Recursos Materiales</b></p> <p>Espacio Físico.</p> <p>Laptop<br/>Proyector<br/>Materiales<br/>Didácticos<br/>Refrigerios.</p> | <p>COMUNIDAD<br/>Y ADULTO MAYOR.</p> |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

### **Capacitación 2: Yo estoy sano**

Es importante motivar al adulto mayor y promover su auto cuidado, esto se hará posible a través de ejercicios y bailo terapias, así como actividades recreativas. Además de fomentar su alimentación sana y saludable y promover su asistencia periódica a los chequeos médicos.

**CUADRO 13: ESPECIFICACIONES YO ESTOY SANO**

| CONTENIDOS   | RECURSOS  | BENEFICIARIOS                                       |
|--|---|---|
| <p><b>*Triangulo alimenticio para el adulto mayor.</b></p> <p><b>* Cronograma de chequeos médicos del adulto mayor.</b></p> <p><b>*Bailo terapia</b></p> | <p><b>Recursos Humanos</b></p> <p>1 Capacitador.</p> <p>2 Promotores.</p> <p>1 Ejercitador</p> <p><b>Recursos Materiales.</b></p> <p>Espacio Físico.</p> <p>Laptop</p> <p>Proyector</p> <p>Materiales</p> <p>Didácticos</p> <p>Refrigerios.</p> | <p align="center">COMUNIDAD<br/>Y ADULTO MAYOR.</p> |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

**3.7.1.3.Línea estratégica 3: Auto cuidado –No Maltrato**

Erradicar el maltrato a los adultos mayores es un componente primordial, existe discriminación por edad y se manifiesta de distintas manera, e impide mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

**CUADRO 14: AUTO CUIDADO**

| AUTOCUIDADO          |  |  |
|----------------------|--|--|
| DIAGNÓSTICO          | INDICADORES  | RESULTADOS ESPERADOS   |
|                      | Número de diagnóstico sobre abuso y maltrato de personas adultas mayores en Libertador Bolívar                               | Implementar estrategias de atención integral al maltrato de las personas adultas mayores.          |
|                      | Número de documento del Plan de Atención Integral al abuso y maltrato de las personas adultas mayores.                       | Fortalecer la calidad de los servicios de atención integral a personas adultas mayores.            |
|                      | Número de instituciones con líneas estratégicas prioritarias definidas.  | Elaborar y ejecutar un plan de atención de emergencia al Maltrato de las personas adultas mayores. |
|                      | Número de líneas prioritarias de atención integral en situaciones de emergencia al maltrato de las personas adultas mayores. | Implementar programas dirigido a los estudiantes sobre el valor social de los adultos mayores      |
| OBJETIVO ESTRATÉGICO | Elaboración de propuesta para la atención integral erradicando el abuso y maltrato en personas adultas mayores.              |  |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano.

**CUADRO 15: COMPONENTE AUTO CUIDADO**

| COMPONENTES   |   |   |
|---|---|---|
| POLÍTICAS LINEAMIENTOS  | OBJETIVOS ESPECÍFICOS   | ACCIONES ESTRATÉGICAS   |
| Elaboración de propuesta para la atención integral erradicando el abuso y maltrato en personas adultas mayores. | Diseñar e implementar intervenciones preventivos- promocionales sobre el envejecimiento saludable   | Todos somos ciudadanos.   |
|   | Incorporar el envejecimiento saludable en la agenda de salud pública  | *Cuidado al adulto mayor.   |
|   | Implementar servicios de salud para los adultos mayores en los diferentes niveles de atención   | *Aseo diario del adulto mayor.                                    |
|   | Promover e implementar actividades culturales, recreativas y deportivas para el uso del tiempo libre y vida activa en los adultos mayores                           | *Habilidades y técnicas para el autocuidado<br>Apoyo psicológicos |
| CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR Art 38   | El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos: La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicina |   |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

Autocuidado es lo que hace cada adulto mayor por sí mismo y lo hacen otras personas por ellos, el autocuidado comprende aquellas acciones de la vida diaria como bañarse lavarse los dientes alimentarse descansar pasear entre otros

### **Capacitación 1: Yo cuido y respeto al adulto mayor**

Realizar visitas domiciliarias y levantar información sobre las condiciones en las que se encuentran los adultos mayores. En esta capacitación es primordial capacitar a los familiares y allegados al adulto mayor para que respeten, cuiden y velen por los derechos del adulto mayor. Fomentar el interés de la sociedad, la familia y la comunidad organizada en la protección de los adultos mayores.

En esta estrategia se requiere fomentar el envejecimiento saludable del adulto mayor, el fortalecimiento de su imagen y valorización de aptitudes. Se capacitará en forma conjunta a la comunidad, familiares y adulto mayor para fortalecer los lazos de unión y respeto entre ellos además de promover el adecuado aseo del adulto mayor.

### **GRÁFICO 24: YO CUIDO Y RESPETO AL ADULTO MAYOR**



Elaborado por: Othmar Suárez Floreano



**CUADRO 16: ESPECIFICACIONES YO CUIDO Y RESPETO AL ADULTO MAYOR**

| CONTENIDOS   | RECURSOS   | BENEFICIARIOS                |
|--|--|------------------------------|
| *Todos somos ciudadanos.<br>*Cuidado al adulto mayor.<br>*Aseo diario del adulto mayor.<br>*Habilidades y técnicas para el autocuidado<br>Apoyo psicológicos | <b>Recursos Humanos</b><br>1 Capacitador<br>2 Promotores<br><br><b>Recursos Materiales.</b><br>Espacio Físico.<br><br>Laptop<br>Proyector<br>Materiales<br>Didácticos<br>Utensilios de aseo<br>Refrigerios | COMUNIDAD<br>Y ADULTO MAYOR. |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

#### **3.7.1.4.Línea estratégica 4: Derechos de los adultos mayores**

La creación de condiciones políticas, económicas, físicas, sociales y culturales adecuadas para las personas mayores es fundamental para el desarrollo social y el ejercicio de los derechos, deberes y libertades en la vejez. Las personas adultas mayores cuentan con ciertas garantías y beneficios en función de su edad, que son necesario de conozcan.

### CUADRO 17: DERECHO

| DERECHO              |   |  |
|----------------------|---|--|
| DIAGNÓSTICO          | INDICADORES   | RESULTADOS ESPERADO  |
|                      | Número de Transporte  | Mejorar el servicio de transporte.   |
|                      | Número de Vivienda  | Promover vivienda digna para las personas adultas mayores de acuerdo a sus condiciones |
|                      | Número de Educación   | Tener acceso a la educación para las personas adultas mayores.                         |
|                      | Número de Atención preferencial en servicios  | Mejorar la atención de las instituciones que ofrecen servicios a los adultos mayores.  |
| OBJETIVO ESTRATÉGICO | Promover oportunidades para los adultos mayores mediante mecanismos que permitan mejora los diferentes servicios garantizando la protección especial de los derechos de los adultos mayores |  |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

Estas están reconocidas en la Organización de Naciones Unidas, Constitución de la República, en la Ley del Anciano, en la jubilación universal, y al acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.

### CUADRO 18: COMPONENTE DERECHO

| COMPONENTES   |   |  |
|---|---|--|
| POLÍTICAS LINEAMIENTO   | OBJETIVOS ESPECÍFICOS   | ACCIONES ESTRATÉGICAS  |
| Promover oportunidades para los adultos mayores mediante mecanismos que permitan mejora los diferentes servicios garantizando la protección especial de los derechos de los adultos mayores | Promover intervenciones específicas con metodologías adecuadas para el proceso del auto cuidado del adulto mayor  | ¿Cuáles son los derechos del adulto mayor<br>Atención integral |
|   | Diseñar e implementar acciones de información y sensibilización para el cambio de conductas y actitudes de la sociedad hacia los AM que contribuyan a la conducta del buen trato y el reconocimiento del adulto mayor | ¿Cuáles son mis deberes?<br>Respeto<br>Recibir cariño          |
| <b>CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR Art 33</b>  | Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia.  |  |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

## Capacitación 1: Conociendo mis derechos

Se realizarán dos sesiones de capacitación, una para que la comunidad conozcan los derechos de los adultos mayores y así se cumplan los derechos del adulto mayor y conozcan los adultos mayores cuáles son sus derechos. El derecho constituye, derecho a la vida, la salud vivienda vestimenta entre otras de acuerdo como lo estipula la ley. Además de brindar capacitación sobre las oportunidades de obtener ingresos.

**GRÁFICO 25: CONOCIENDO MIS DERECHOS**



Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

**CUADRO 19: ESPECIFICACIONES CONOCIENDO MIS DERECHOS**

### Sesión 1

| CONTENIDOS   | RECURSOS   | BENEFICIARIOS                |
|--|--|------------------------------|
| ¿Cuáles son los derechos del adulto mayor<br>Atención integral | <b>Recursos Humanos</b><br>1 Capacitador<br>2 Promotores<br><b>Recursos Materiales</b><br>Espacio Físico<br>Laptop<br>Proyector<br>Materiales<br>Didácticos<br>Refrigerios | COMUNIDAD<br>Y ADULTO MAYOR. |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

**CUADRO 20: ESPECIFICACIONES CONOCIENDO MIS DERECHOS**  
**Sesión 2**

| CONTENIDOS  | RECURSOS  | BENEFICIARIOS                |
|---|---|------------------------------|
| ¿Cuáles son mis deberes?<br>Respeto<br>Recibir cariño | <b>Recursos Humanos</b><br>1 Capacitador<br>2 Promotores<br><b>Recursos Materiales.</b><br>Espacio Físico<br>Laptop<br>Proyector<br>Materiales<br>Didácticos<br>Refrigerios | COMUNIDAD<br>Y ADULTO MAYOR. |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

### 3.8.ETAPA III: RECONOCIMIENTO DEL ENTORNO

#### 3.8.1. Cronograma de actividades

**CUADRO 21: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

| TIEMPO  | AGOS.<br>2016 | SEPT.<br>2016 | OCT.<br>2016 | NOV.<br>2016 | DIC.<br>2016 | ENE.<br>2017 | FEB.<br>2017 | MARZ<br>2017 | ABR.<br>2017 | MAY<br>2017 | JUN.<br>2017 | JUL.<br>2017 |
|---|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>ACTIVIDAD</b>  |               |               |              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |
| <b>PARTICIPACIÓN CON LA COMUNIDAD</b>   |               |               |              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |
| Valores Humano<br>Comunicación<br>Taller formativo culturales y entretenimiento<br>Organización y celebración de cumpleaños<br>Curso de manualidades y curso de pinturas<br>Actividades recreativa, concurso de música<br>Participar en actividades religiosa o desarrollo espiritual | X             | X             | X            |              |              |              |              |              |              |             |              |              |
| <b>SALUD Y NUTRICIÓN</b>  |               |               |              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |
| Triángulo alimenticio para el adulto mayor.<br>Capacitación de las enfermedades frecuentes.<br>Cronograma de chequeos médicos del adulto mayor.<br>Baño terapia   |               |               |              | X            | X            | X            |              |              |              |             |              |              |
| <b>AUTOCUIDADO</b>  |               |               |              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |
| Todos somos ciudadanos<br>Cuidado al adulto mayor<br>Aseo diario del adulto mayor<br>Habilidades y técnicas para el autocuidado<br>Apoyo psicológico  |               |               |              |              |              |              | X            | X            | X            |             |              |              |
| <b>DERECHOS</b>   |               |               |              |              |              |              |              |              |              |             |              |              |
| Cuáles son los derechos del adulto mayor  |               |               |              |              |              |              |              |              |              | X           | X            | X            |

Elaborado por: Othmar Suárez

### 3.8.2. Estrategia de capacitación

**CUADRO 22: ESTRATÉGICOS DE CAPACITACIÓN A LOS ADULTOS MAYORES**

| LINEAMIENTOS         | METODOLOGÍA  | OBJETIVOS  |
|----------------------|--|--|
| PARTICIPACIÓN SOCIAL | <b>Ciclo Erca</b><br>(Experiencia – Reflexión –<br>Conceptualización – Acción)                     | Incrementar los niveles de participación social y política de los adultos mayores de manera que la sociedad los integre como agente de desarrollo comunitario  |
| SALUD                | <b>Ciclo participación</b><br>Diagnostico- programación- implementación<br>y ejecución- Evaluación | Mejorar el bienestar físico, psíquico y social de los adultos mayores a través del incremento en la cobertura y calidad de los servicios socio-sanitarios, la garantía de una asistencia alimentaria y nutricional |
| AUTOCUIDADO          | <b>Ciclo experiencial</b><br>Experiencia- Compartir- Descubrir- conectar-<br>Aprender y aplicar    | Elaborar de propuesta para la atención integral erradicando el abuso y maltrato en personas adultas mayores  |
| DERECHOS             | <b>Ciclo creativos</b><br>Diseño – Experimentación - Estudio –<br>Aprendizaje                      | Promover oportunidades para los adultos mayores mediante mecanismos que permitan mejorar los diferentes servicios garantizando la protección especial de los derechos de los adultos mayores                       |

Elaborado por: Othmar Suárez Floreano

### 3.9. ETAPA IV: EVALUACIÓN

El modelo de test que se utilizar en la evaluación de las capacitaciones es el siguiente:

#### Evaluación del taller

“Herramientas de Auto cuidado y Relaciones Interpersonales en los Adultos Mayores”

Lea cada pregunta y marque con una “X” la respuesta que usted da para calificar cada punto:

| Preguntas   | Excelente | Muy buena/o | Buena/o | Regular | Mala/o | Pésima/o |
|---|-----------|-------------|---------|---------|--------|----------|
| El taller cumplió con el horario establecido  |           |             |         |         |        |          |
| Entendí los temas de manera   |           |             |         |         |        |          |
| Las actividades del taller las considero  |           |             |         |         |        |          |
| Las expositoras manejan el tema del taller de manera...   |           |             |         |         |        |          |
| Por la dinámica utilizada en el taller y la forma en que se impartió, mi disposición y atención fueron...                     |           |             |         |         |        |          |
| Los materiales que se me entregaron como parte del taller (videos, casos, material adicional) los considero como una ayuda... |           |             |         |         |        |          |
| El lugar donde se realizó el taller lo considero...   |           |             |         |         |        |          |

Elaborado por: Othmar Suárez

### **3.10. IMPACTOS**

A continuación se mencionan los impactos sociales e impactos psicológicos que generan diseñar estrategias de capacitación para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comunidad de Libertador Bolívar

#### **Impactos Sociales**

Diseñar estrategias de capacitación a los adultos mayores mejora las relaciones interpersonales y sociales, facilita la creación de nuevas amistades y contribuye el trato efectivo con los seres queridos

#### **Impactos Psicológicos**

Por medio de las estrategias de capacitación los adultos mayores mejoran su autoestima, ya no se sienten solos ni deprimidos, conserva la salud mental e impiden que diferentes enfermedades causen su muerte.



## CONCLUSIONES

- Existen muchos problemas que afectan a los adultos mayores, que podrían ser abordados con el enfoque sociocultural desde el ámbito de la educación, este tema tratado desde las variables de investigación permitió determinar las teorías cognitivas, que aportan según las investigaciones previas y referencial cómo mantener a la población objeto de estudio en la línea activa a través de la teoría de la continuidad
- Los habitantes de la comunidad Libertador Bolívar, muchas de las veces discriminan a los adultos mayores, porque ya llegan a una etapa donde depende de otras personas para sobrevivir. Se pudo evidenciar que la sociedad desconoce que existen diferentes metodologías que ayudan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de una población.
- El envejecimiento de la comunidad Libertador Bolívar, causa de estudio permitió establecer las estrategias de capacitación, que desde el enfoque de las líneas estratégicas puedan potenciar habilidades, aspectos saludables para el bienestar y lograr un envejecimiento activo y saludable

## RECOMENDACIONES

- Dar a conocer a la sociedad de la importancia del envejecimiento activo y saludable, así como los indicadores de la calidad de vida que permiten mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, se recomienda que los adultos mayores utilicen diferentes estrategias que ayuden a enfrentar diferentes problemas que se presentan en la etapa de la vejez.
- La observación y el diagnóstico de cómo viven los adultos mayores, permite recomendar desarrollar líneas estratégicas por medio de capacitaciones tanto a los adultos mayores como a los familiares, para que ayuden a lograr un envejecimiento activo y saludable e impulsar a las organizaciones a establecer métodos que ayuden a los adultos mayores a mejorar su calidad de vida.
- Involucrar a la comunidad, a las organizaciones, a las familias para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores mediante estrategias de capacitación en donde participen en diferentes actividades socioculturales, para que desarrollen sus potencialidades, habilidades con el fin de mantenerlos activos y saludables.

## BIBLIOGRAFÍA

- Urbano, C., & Yuni, J. (2005). Educación de adultos mayores: teoría, investigación e intervenciones. Córdoba: Brujas.
- Atchley. (1989). Teoría de la continuidad.
- Ballesteros, R. F. (1993). Introducción a la evaluación psicológica. Madrid: Piramide.
- Barros, C. (1993). Factores que intervienen en el bienestar de los adultos mayores. Chile: Estudios Sociales N° 77.
- Beltrán, J. (1996). Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Madrid: Síntesis.
- Bermejo, L. (2004). Gerontología educativa: cómo diseñar proyectos educativos con personas mayores. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Botero de Mejía, B. E., & Pico Merchán, M. E. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de 60 años: Una aproximación teórica. *Hacia la promoción de la salud*, 11-24.
- Brañas, S. F. (2001). Factores psicosociales presentes en la tercera edad. Ciudad de la Habana: *Rev Cubana Hig Epidemiol* v.39 n.2.
- Chawla, T. (1998). The Participation of the Elderly in Development. Chile: International Seminar Expert Group.
- Chiavenato, I. (1998). Teoría General de la Administración. México: Mc Graw-Hil.
- Cols, n., & Sánchez, n. (2005). "Efectos Del Apoyo Social En La Salud Y El Bienestar Psicosocial De Ancianos Que Forman Parte Del Programa De Alojamiento". Sevilla - España: .....
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) . (2005). Estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción internacional de Madrid sobre el envejecimiento. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 452-454.
- Davies, W. (2000). Understanding Strategy. *Strategy and Leadership*, 28(5), 25-.

- Erikson. (1997). *El ciclo Vital Completado*". Editorial PAIDOS. Barcelona –. Barcelona: Editorial PAIDOS.
- Escuder, P., & Salvador, C. (2013). *Educación y calidad de vida en personas mayores*. España: Universitat Jaume I.
- Ezequiel, A.-E. (1998). *Metodología y Práctica del desarrollo de la Comunidad*. Mexico: Editorial. “ El Ateneo “.
- Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLACSO. (2005). *Políticas, Programas y Proyectos de Fomento de la Inserción Laboral de los y las jóvenes de el Ecuador*. Ecuador: Alfaomega.
- Fander, R., & Germán, P. (1998). *Calidad de vida: consideraciones en geriatría*. México: Panamericana.
- Fernández, C. (1999). *La Gerontagogia: Una nueva Disciplina*. Sevilla.
- Gastro, L. (2003). *Representaciones sociales: fenomenos, concepto, y teorías en Psicología Social*. Barcelona: Editorial Paidos.
- González. (2002). *Efectos de intervención de unprograma de promoción a la salud sobre la calidad de vida en ancianos*. Mexico: Facultad de Psicología, UNAM.
- Hans, T. (1982). *New Perspectives on Old Age*. Chile: Springer Publishing Co.
- Ibañez. (1998). *Capacitacion*. América: Capacitacion.
- Kahn, R. (1997). "Successful aging". New York.
- Katschnig. (2000). *Utilidad del concepto de calidad de vida en psiquiatría*. Barcelona.
- Lemiux, A., & Vellas, P. (1986). *L'éducation universitaire des personnes agées, en Perspectives*. Montreal: vol. 22, nº 1.
- Maslow, A. (1943). *Calidad de vida*.
- Matos, A. (1999). *La Empresa como Organziación*. Editorial Tropykos.
- Metchnikoff, M. E. (1903). *La Gerontologia*.
- Mora, & Cols. (2004). *Perspectiva subjetva de la calidad de vida del adulto mayor*. Costa Rica.
- OMS. (1994). *Organizacion Mundial de la Salud*.
- ONU. (1954). *Organizacion de Naciones Unidas*.

- Peña. (2010). Alternativa recreativa para ocupar el tiempo libre del adulto mayor en la comunidad Negro I del municipio Barinas. Municipio Barinas: Trabajo Publicado. [Transcripción en Línea]. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd158/el-tiempo-libre-del-adulto-...> [Consu.
- Peterson, C., & Stumbo, N. (2000). Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures. 3 ed. Allyn and Bacon. Boston.
- Piaget, J. (1970). Teoría cognitiva. New York.
- Piaget, J. (1999). Psicología del desarrollo. Infancia y Adolescencia. Madrid: 5ª Edición.
- Population Reference Bureau. (2014).
- PRB, P. R. (2006). PRB. Colombia.
- Prevost. (1947). El arte de aprender. Buenos Aires: p 27.
- Rengifo , J., & Henríquez, E. (2009). Las Pérdidas En El Adulto Mayor Y La Relación Con Su Calidad De Vida. Venezuela.
- Rodríguez, M. (2006). Envejecimiento activo y participación social en los centros sociales. Asturias: Serie Documentos Técnicos.
- Schalock, & Verdugo. (2002). Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid.
- Schendel, D., & Hatten, K. (1972). Business policy or strategic management: A broader view for an emerging discipline. Estados Unidos: Academy of Management Proceedings.
- Seeman, T., Bruce, M., & Mcavay, G. (1996). Social networks characteristics and onset of ADL. *Journal of Gerontology B*.
- Sen, A. (2001). El desarrollo como Libertad. Planeta, 19-76.
- Thomae. (1982). New Perspectives on Old Age. Chile: Springer Publishing Co.
- Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor. Lima: ISSN 1025 - 5583.
- Villaverde, M., Fernández, L., Gracia, R., Morera, A., & Cejas, R. (2000). Salud mental en población institucionalizada mayor de 65 años en la isla de Tenerife. *Esp Geriatr Gerontol*, 277-282.

## ANEXOS



### ANEXO 1: ENCUESTA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD LIBERTADOR BOLÍVAR DE LA PARROQUIA MANGLARALTO, PROVINCIA DE SANTA ELENA.



FECHA:

DIRECCIÓN:

1. EDAD:

2. GÉNERO: F  M

3. ESTADO CIVIL ACTUAL:

Soltero/a  casado/a  viudo/a  separado/divorciado

4. GRUPO CONVIVIENTE ACTUAL

Sola/o  C/ pareja  C/ pareja e hijos  C/ pareja, hijos, nietos   
C/ hnos/as  Otros  aclarar .....

5. EDUCACIÓN:

Sin estudios  Primaria  Secundaria  Universitaria

6. VIVIENDA ACTUAL

Propia  Alquilada  Prestada  De otros

7. Usted ha asistido algún taller o capacitación que se haya realizado en su comunidad

SI  NO

8. En su comunidad se han realizado algún tipo de estrategias de capacitación que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores

SI  NO

9. Estaría usted de acuerdo asistir a un curso de capacitación, para los adultos mayores de su comunidad

SI  NO

10. ¿Cómo considera la comunicación entre usted y sus familiares?

Buena  Muy Buena  Mala

11. ¿Quién cree que es más recomendable que esté a cargo de los adultos mayores?

Pareja  Hijo  Hermanos

12. Se siente amparado por la sociedad y las actuales políticas gubernamentales

SI  NO

13. ¿Qué tipo de apoyo recibe de su familia?

Económica  Material  Alimentos  Afectivo

15. ¿Qué tipo de sentimientos tiene frente a la vida?

Ansiedad  Miedo  Preocupación  Nerviosismo

16 ¿Usted tiene menores a su cargo?

Si  no

17 ¿Cómo es su calidad de vida?

Excelente  Muy Buena  Buena  Mala

## ANEXO 2: FOTOS

Fotos que respaldan la realización de las encuestas a los adultos mayores de la comunidad Libertador Bolívar

FOTO N° 1



FOTO N° 2



**ANEXO 3: ARTICULADO DE LA CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR REFERENTES A LAS PERSONAS ADULTAS**

| <b>ARTICULADOS DE LA CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR REFERENTES A PERSONAS ADULTAS MAYORES</b>      |                |
|--|----------------|
| Igualdad y no discriminación.  | Art. 1         |
| Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria.   | Art. 35        |
| Derechos de las personas adultas y adultos mayores.  | Art. 3 y 37    |
| Obligaciones del Estado respecto a las personas adultas mayores.   | Art. 38        |
| Prohibición de desplazamiento arbitrario.  | Art. 42        |
| Derechos de las personas privadas de libertad.   | Art. 51        |
| Derechos políticos de las personas adultas mayores.  | Art. 62 y 95   |
| Derechos de libertad: vida libre de violencia.   | Art. 66        |
| Derecho de protección: acceso a la justicia.   | Art. 81        |
| Deberes y responsabilidades.   | Art. 83        |
| Defensoría pública.  | Art. 193       |
| Educación: erradicar el analfabetismo y apoyar a los procesos de post-alfabetización y educación permanente. | Art. 347       |
| Protección integral.   | Art. 341       |
| Atención integral de la salud.   | Art. 363       |
| Seguridad social.  | Art. 363 y 369 |



## GLOSARIO

**Vejez.** Ciclo vital de la persona con ciertas características propias que se produce por el paso del tiempo en el individuo.

**Adulto mayor.** Es aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más.

**Geriatría.** Rama de la medicina que se encarga del estudio terapéutico, clínico, social y preventivo de la salud y de la enfermedad de los ancianos.

**Gerontología.** Ciencia interdisciplinaria que estudia el envejecimiento y la vejez teniendo en cuenta los aspectos biopsicosociales (psicológicos, biológicos, sociales).

**Envejecimiento.** Conjunto de modificaciones que el paso del tiempo ocasiona de forma irreversible en los seres vivos.

**Cartografía de pobreza.** Representación gráfica de la pobreza sobre superficies geográficas.

**Demografía.** Abarca el estudio del tamaño, estructura y distribución de las poblaciones en la cual se tendrán en cuenta la mortalidad, natalidad, migración.

**Política Nacional de Envejecimiento y Vejez.** Instrumento que permite asegurar una gestión coordinada de los agentes del Estado en el sector público y privado, en el cumplimiento de los fines del Estado para satisfacer las necesidades del adulto mayor, así como la observación y conocimiento de las características propias del proceso de envejecimiento.

**Plan de Atención Institucional.** Es el modelo institucional en el marco de los ejes de derecho y guía para las acciones que programen e implementen las instituciones públicas o privadas, garantizando un servicio integral y de calidad. Es la responsabilidad de exigir acciones integrales en cada uno de los componentes de atención (salud, psicosocial y familiar y ocupacional).

**Centros de Protección Social para el Adulto Mayor.** Instituciones de protección destinadas al ofrecimiento de servicios de hospedaje, de bienestar social y cuidado integral de manera permanente o temporal a adultos mayores.

**Centros de día para adulto mayor.** Instituciones destinadas al cuidado, bienestar integral y asistencia social de los adultos mayores que prestan sus servicios en horas diurnas.

**Instituciones de atención.** Instituciones públicas, privadas o mixtas que cuentan con infraestructuras físicas (propias o ajenas) en donde se prestan servicios de salud o asistencia social y, en general, las dedicadas a la prestación de servicios de toda índole que beneficien al adulto mayor en las diversas esferas de su promoción personal como sujetos con derechos plenos.

### **ABREVIATURAS**

CEPAL: Comisión Económica para América Latina y el Caribe

GAD: Gobiernos Autónomos Descentralizados

INIGER: Instituto Nacional de Investigaciones Gerontológicas

MIES: Ministerio de Inclusión Económica y Social

MSP: Ministerio de Salud Pública

OMS: Organización Mundial de la Salud

ONU: Organización de las Naciones Unidas

PAM: Personas Adultas Mayores

## CERTIFICADO DE REVISIÓN DE LA REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA

Yo, Magíster, Oswaldo Flavio Castillo Beltrán. Certifico: Que he revisado la redacción y ortografía del contenido del proyecto educativo: **"ESTRATEGIAS DE CAPACITACIÓN PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES, DE LA COMUNIDAD LIBERTADOR BOLÍVAR, AÑO 2015**, elaborado por el egresado, Suárez Floreano Othmar Jonathan, previo a la obtención del título de: **LICENCIADO EN ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**.

Para efecto he procedido a leer y analizar de manera profunda el estilo y la forma del contenido del texto:

- Se denota pulcritud en la escritura en todas sus partes
- La acentuación es precisa
- Se utilizan los signos de puntuación de manera acertada
- En todos los ejes temáticos se evita los vicios de dicción
- Hay concreción y exactitud en las ideas
- No incurre en errores en la utilización de las letras
- La aplicación de la Sinonimia es correcta
- Se maneja con conocimiento y precisión de la morfosintaxis
- El lenguaje es pedagógico, académico, sencillo y directo, por lo tanto es de fácil comprensión.

Por lo expuesto y en uso de mis derechos como Magíster en Docencia y Gerencia en Educación Superior, recomiendo la VALIDEZ ORTOGRÁFICA de su tesis previo a la obtención del Título de Licenciado y deja a vuestra consideración el certificado de rigor para los efectos legales correspondientes.

Atentamente,



**Dr. Oswaldo Castillo Beltrán. Mg**  
**Registro SENESCYT 1006-11-733293**  
**Cuarto Nivel**