



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE INGENIERÍA EN GESTIÓN Y DESARROLLO SOCIAL**

**Tema:**

**“MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS  
MAYORES, PARTIENDO DEL USO DE ESPACIOS PÚBLICOS  
EN LA PARROQUIA SAN JUAN DE ILUMÁN, 2019”**

Previo a la obtención del título de Ingeniería en Gestión y Desarrollo Social.

**AUTORAS:**

González Díaz Sisa Pacarina

Néjer Molina Sabeira Lizbeth

**DIRECTORA:**

MSc. Ojeda la Serna Vivian

Ibarra, 2019



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**  
**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN**  
**A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1004148019 0401721030		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	González Díaz Sisa Pacarina Néjer Molina Sabeira Lizbeth		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Ilumán Juan Martínez de Orbe y Honduras		
<b>EMAIL:</b>	spgonzalesd@utn.edu.ec <a href="mailto:slnejerm@hotmail.com">slnejerm@hotmail.com</a>		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	512 – 036	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0988260620 0986864930

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	“MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES, PARTIENDO DEL USO DE ESPACIOS PUBLICOS EN LA PRROQUIA SAN JUAN DE ILUMÁN, 2019”
<b>AUTORA:</b>	González Díaz Sisa Pacarina Néjer Molina Sabeira Lizbeth
<b>FECHA:</b>	8 de noviembre de 2019
<b>PROGRAMA:</b>	<input type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>

## 2. CONSTANCIAS

La autora manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 08 días del mes de noviembre del 2019

### LAA AUTORAS:



.....

González Díaz Sisa Pacarina



.....

Néjer Molina Sabeira Lizbeth

## CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA

Luego de haber sido designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Directora del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES, PARTIENDO DEL USO DE ESPACIOS PÚBLICOS EN LA PARROQUIA SAN JUAN DE ILUMAN, 2019**. Trabajo realizado por las egresadas González Díaz Sisa Pacarina – Néjer Molina Sabeira Lizbeth previo a la obtención del título de Ingeniería en Gestión y Desarrollo Social.

Al ser testigo presencial y corresponsable directa del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.



MSc. Vivian Ojeda

**DIRECTORA DE TRABAJO DE GRADO**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: **MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES, PARTIENDO DEL USO DE ESPACIOS PÚBLICOS EN LA PARROQUIA SAN JUAN DE ILUMAN, 2019**, de las estudiantes González Díaz Sisa Pacarina – Néjer Molina Sabeira Lizbeth, previo a la obtención del título de Ingeniería en Gestión y Desarrollo Social.

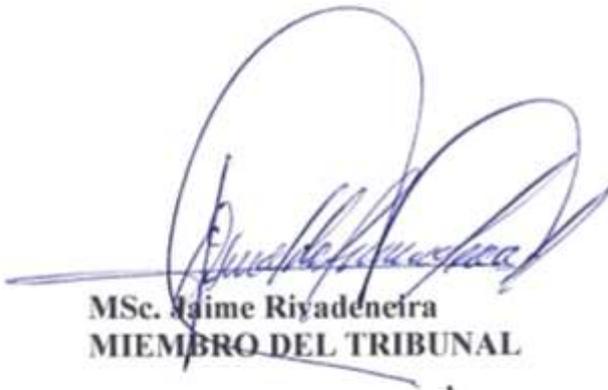
**Para constancia firman**



**MSc. Vivian Ojeda  
DIRECTORA**



**MSc. Pedro Quelal  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**MSc. Jaime Riyadeneira  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**MSc. Lucitania Montalvo  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## AUTORÍA

El presente trabajo de investigación:

**MODELO DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES, PARTIENDO DEL USO DE ESPACIOS PÚBLICOS EN LA PARROQUIA SAN JUAN DE ILUMAN, 2019**, es original, auténtico y personal, en tal virtud el contenido, efectos legales y académicos que se desprende del mismo son exclusiva responsabilidad de los autores.

Ibarra, Octubre 2019

González Díaz Sisa Pacarina  
C.I. 100414801-9

Néjer Molina Sabeira Lizbeth  
C.I. 040172103-0

## DEDICATORIAS

A mis padres, Luis Alberto González Ipiales y Blanca Yolanda Díaz Vega por los valores, la perseverancia, la confianza y el apoyo brindado durante toda mi vida estudiantil, por ser mis ejemplos para seguir y sobre todo el amor brindado.

A mis hermanos, Andy y Washington por ser testigos de mi esfuerzo, mi lucha constante y conseguir un logro más en mi vida y ser parte fundamental de una nueva vida profesional.

A toda mi familia, que confió en mí y que siempre estuvieron ahí para apoyarme en cada obstáculo, no fue fácil, pero todo el cariño que me brindaron me dio fuerza para seguir adelante y cumplir este logro.

Este trabajo es para todos ustedes

*Gracias por confiar en mí*

Sisa Pacarina González Díaz

La presente investigación va dedicada a mis padres Ramiro Néjer e Inés Molina, quienes, con su amor, paciencia, firmeza, apoyo incondicional y su fiel ejemplo de responsabilidad y honestidad, lograron hacer de mí la persona que soy ahora, y la que seguiré siendo en un futuro; a mi hermana Jazmín quien ha sido la persona que me ha incentivado a no darme por vencida y a no hacer grandes los problemas pequeños. Y para terminar a Richard, mi compañero quien me ha apoyado incondicionalmente en esta última etapa académica, y que con sus consejos he sabido sobrellevar los obstáculos que se presentan y que así todo el esfuerzo se vea reflejado en el presente trabajo.

Sabeira Lizbeth Néjer Molina

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte por brindarme cada uno de mis conocimientos durante toda mi formación profesional.

A todos mis profesores que formaron parte de este proceso y me supieron impartir cada uno de sus conocimientos, supieron ser más que profesores del aula llegaron a ser amigos, compañeros de vida y en especial al MSc. Pedro Quelal que ha sabido ser un profesor en todo el sentido de la palabra.

A la MSc. Vivían Ojeda, mi tutora que siempre estuvo ahí durante la construcción de este trabajo, muchas gracias por su tiempo y entrega.

A mis padres, por ser la base fundamental en mi vida, por la confianza brindada durante este proceso, gracias por estar ahí acompañándome y dándome ánimos ha sido una lucha difícil, pero ustedes lo hicieron más fácil con cada uno de sus consejos y enseñanzas.

Sisa Pacarina González Díaz

Quiero expresar un agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte, a sus autoridades y a los docentes de la Carrera de Ingeniería en Gestión y Desarrollo Social por los diferentes conocimientos impartidos que se reflejan en este trabajo académico que hoy llega a su etapa final.

Y de manera especial al MSc. Pedro Quelal quien ha entregado su tiempo y apoyo de manera desinteresada a la elaboración de este trabajo, además de reconocer su entrega como docente.

Sabeira Lizbeth Néjer Molina

## RESUMEN

La presente investigación titulada “Modelo de atención integral para adultos mayores, partiendo del uso de espacios públicos en la parroquia San Juan de Ilumán, cantón Otavalo, 2019”, se fundamentó en la falta de espacios alternativos para las personas adultas mayores, poca participación en los eventos socioculturales, presencia de enfermedades por inactividad física, y baja autoestima, convirtiéndolos en seres vulnerables ante la discriminación social. En sentido, el estudio de tipo cuantitativo, de corte transversal, apoyado por métodos analíticos, descriptivos, documentales, y propositivos, aplicados a una población muestral de 234 adultos mayores, quienes favorecieron con su valiosa información recopilada por medio de una encuesta, diseñada en un cuestionario semiestructurado, que luego han permitido su análisis y discusión, para fundamentar la propuesta. Bajo este contexto, se diseñó un modelo de atención integral a favor de las personas adultas mayores a través de un perfil de proyecto con enfoque de matriz de marco lógico que consiste en la implementación de un espacio alternativo, partiendo del uso de espacio públicos, razonadas en un diagnóstico de la realidad socio inclusiva de esta población, así como principios legales vigentes, que comprometen a instituciones, organizaciones y sociedad en general, al cumplimiento y ejecución de políticas, planes y programas necesarios para mejorar la calidad de vida, e integrar a los adultos mayores a los vínculos familiar, comunitario y social; de manera general el modelo contempla acciones como, la elaboración del plan operativo anual, un plan de gestión y el desarrollo de actividades públicas que visibilicen las habilidades de los beneficiarios.

Palabras clave: Adulto mayor, centro de atención, modelo de gestión.

## ABSTRACT

This research, that goes by the name “Model of comprehensive care for older adults, considers the use of public spaces in the San Juan de Ilumán parish, in Otavalo canton, 2019”, was based on the observation of a lack of alternative spaces for the elderly, little participation in cultural and social events, presence of diseases due to physical inactivity and low self-esteem, making them vulnerable to social discrimination. In this sense, the quantitative, cross-sectional study, supported by analytical, descriptive, documentary, and propositive methods, applied to a sample population of 234 older adults, who provided information through a survey, designed in a semi-structured questionnaire, which results were later analyzed and discussed. Within this context, a comprehensive care model was designed in favor of older adults through a project which follows a logical framework matrix approach focused on the implementation of an alternative space, based on the use of public spaces, based on a diagnosis of the socio-inclusive reality of this population, as well as current legal principles, which institutions are committed to, organizations and society in general, to the fulfillment and execution of policies, plans and programs necessary to improve the quality of life, and integrate older adults to family, community and social ties; this model includes actions such as the preparation of the annual operating planning, a management plan and the development of public activities to make let the community be aware of the abilities of the beneficiaries.

Keywords: elderly, center of attention, management model.

Victor Rodrygo  
for



## **TABLA DE CONTENIDOS**

ACEPTACIÓN DEL TUTOR .....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR.....	v
AUTORÍA.....	vi
DEDICATORIAS .....	vii
AGRADECIMIENTOS .....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
LISTA DE TABLAS.....	xiv
LISTA DE FIGURAS .....	xv
ÍNDICE DE IMÁGENES .....	xvi
INTRODUCCIÓN .....	xvii
PROBLEMÁTICA.....	xvii
JUSTIFICACIÓN.....	xxi
OBJETIVOS.....	xxii
CAPÍTULO I.....	1
1 MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 Marco Legal.....	1
1.1.1 Normas Internacionales sobre los adultos mayores.....	1
1.1.1.1 Derechos históricos de los adultos mayores.....	2
1.1.1.2 Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores .....	3
1.1.2 Normas Nacionales a favor de los adultos mayores.....	3
1.1.2.1 Constitución de la República del Ecuador .....	4
1.1.2.2 Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores .....	5
1.1.2.3 Plan Nacional de Desarrollo “Toda una Vida” .....	6
1.1.2.4 Norma Técnica de Población Adulta Mayor.....	7
1.1.2.4.1 Modalidades de Atención para Adultos Mayores.....	7
1.2 Acciones del gobierno ecuatoriano en favor del adulto mayor	12
1.2.1 Agenda de Igualdad para los Adultos Mayores.....	12
1.2.2 Misión “Mis Mejores Años” .....	13
1.3 Modelo de atención integral.....	14
1.3.1 Componentes de un modelo de atención integral.....	14
1.4 El Envejecimiento.....	16
1.4.1 Características del envejecimiento activo .....	17
1.4.2 Teorías del envejecimiento.....	17
1.5 El envejecimiento y la calidad de vida .....	18

1.5.1 Integración del adulto mayor.....	19
1.6 Características generales de las personas adultas mayores.....	20
1.7 Las personas adultas mayores en el entorno familiar .....	21
1.8 Cuidados en el adulto mayor .....	22
1.9 Los adultos mayores y la importancia en la sociedad.....	23
1.9.1 Importancia de los adultos mayores en la cultura indígena23	
1.10 Gerontocracia.....	24
1.11 Espacios públicos .....	26
1.11.1 Demostración del talento humano de las personas adultas mayores .....	27
1.11.1.1 Casas abiertas .....	27
GLOSARIO.....	28
CAPÍTULO II .....	29
2 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	29
2.1 Tipo de investigación .....	29
2.2 Métodos .....	30
2.3 Técnicas e instrumentos.....	30
2.4 Población .....	30
2.5 Muestra .....	30
CAPÍTULO III .....	32
3 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	32
3.1 Datos informativos:.....	32
3.1.1 Género .....	32
3.1.2 Convivencia social .....	33
3.1.3 Autodefinición.....	34
3.1.4 Analfabetismo .....	35
3.1.5 Pensión mis mejores años .....	36
3.1.6 Padece alguna enfermedad .....	37
3.1.7 Tipo de enfermedad.....	38
3.1.8 Actividades de mayor ocupación .....	39
3.1.9 Actividades de mayor preferencia en realizarlas .....	40
3.1.10 Asistencia al centro de atención integral.....	41

3.1.11	Tiempo de asistencia al centro de atención integral.....	42
3.1.12	Acompañamiento al centro de atención integral .....	43
3.1.13	Actividades que le gustaría recibir en el centro.....	44
3.1.14	Las actividades mejoran la salud .....	45
3.1.15	Espacios para la satisfacción .....	46
3.1.16	Utilización de espacios públicos.....	47
3.1.17	Participación en la comunidad.....	48
CAPÍTULO IV .....		49
4	PROPUESTA .....	49
4.1	Antecedentes .....	49
4.2	Justificación .....	50
4.3	Objetivos .....	51
4.3.1	Objetivo general .....	51
4.3.2	Objetivos específicos .....	51
4.4	Matriz de marco lógico .....	51
4.5	Impactos esperados .....	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....		54
Conclusiones .....		54
Recomendaciones .....		55
Fuentes de información .....		56
ANEXOS .....		61

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1: Género expresado en porcentaje .....	32
Tabla 2: Convivencia social expresado en porcentaje.....	33
Tabla 3: Autodefinición expresado en porcentaje .....	34
Tabla 4: Analfabetismo expresado en porcentaje .....	35
Tabla 5: Pensión mis mejores años expresado en porcentaje.....	36
Tabla 6: Padece alguna enfermedad expresado en porcentaje .....	37
Tabla 7: Tipo de enfermedad expresado en porcentaje .....	38
Tabla 8: Actividades de mayor ocupación, en porcentaje.....	39
Tabla 9: Actividades de preferencia, expresado en porcentaje .....	40
Tabla 10: Asistencia al centro de atención integral, en porcentaje .....	41
Tabla 11: Tiempo de asistencia expresado en porcentaje .....	42
Tabla 12: Acompañamiento al centro, en porcentaje. ....	43
Tabla 13: Actividades por recibir, en porcentaje .....	44
Tabla 14: Las actividades mejoran la salud, en porcentaje .....	45
Tabla 15: Espacios para la satisfacción expresada en porcentajes.....	46
Tabla 16: Utilización de espacios públicos expresado en porcentaje .....	47
Tabla 17: Participación en la comunidad .....	48

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Género en porcentaje .....	32
Figura 2: Convivencia social en porcentaje .....	33
Figura 3: Autodefinición en porcentaje.....	34
Figura 4: Analfabetismo en porcentaje .....	35
Figura 5: Pensión mis mejores años .....	36
Figura 6: Enfermedad en porcentaje .....	37
Figura 7: Tipo de enfermedad en porcentaje.....	38
Figura 8: Actividades en su tiempo libre en porcentaje .....	39
Figura 9: Actividades de preferencia en porcentaje .....	40
Figura 10: Asistencia al centro de atención integral en porcentaje .....	41
Figura 11: Tiempo de asistencia al centro en porcentaje .....	42
Figura 12: Acompañamiento al centro en porcentaje.....	43
Figura 13: Actividades en el centro en porcentaje .....	44
Figura 14: Las actividades mejoran la salud en porcentaje.....	45
Figura 15: Espacios para la satisfacción en porcentaje .....	46
Figura 16: Utilización de espacios públicos en porcentaje .....	47
Figura 17: Participación en la comunidad en porcentaje .....	48

## ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1- Mujer mestiza contestando la encuesta.....	64
Imagen 2- Hombre mestizo contestando la encuesta.....	64
Imagen 3- Hombre indígena contestando la encuesta.....	64
Imagen 4- Mujer indígena contestando la encuesta.....	64

## INTRODUCCIÓN

El Ecuador, con la Constitución de la República del 2008 se convierte en un Estado garantizador de derechos; a la vez ser el primer responsable frente al cumplimiento de obligaciones con el pueblo ecuatoriano. Tal situación demandó que se brindara mayor atención a los niños, niñas, adolescentes y adultos mayores, entre otros, a través de políticas públicas, proyectos, programas, leyes, ordenanzas por cada nivel de gobierno (Recalde, y otros, 2017).

Sin embargo, en la actualidad se puede evidenciar que las leyes existen y están escritas, pero lamentablemente no se han territorializado logrando su efectividad, siendo así más afectados los grupos de atención prioritaria o en estado de vulnerabilidad entre ellos los adultos mayores que son los que más inconvenientes han sufrido, debido a su condición física, la edad, la violencia y la discriminación que cada día se observa en nuestra realidad latinoamericana (Waters & Gallegos, 2012).

En la actualidad, no se presta mucha atención a este grupo etario ni las necesidades que tienen, a pesar de los derechos que poseen y están escritos en la Carta Magna del Ecuador, a la vez se promueve la elaboración de planes, programas y proyectos con la finalidad de garantizar una calidad de vida. Según el estudio realizado por los autores Torres Marín, Hernández Aguillar, Chavéz Cevallos, Torres Ramírez, & Fleitas Díaz (2017) sobre la Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor mencionan que los programas “asociados a tratamientos complementarios e integrales, permiten optimizar procesos de salud al integrar tratamientos pertenecientes a diversas ciencias tales como la psicología, la nutrición, la medicina general e integral y especialidades como geriatría” muestran un resultado efectivo en la vida de las personas adultas mayores, los resultados obtenidos concuerdan con estudios similares realizados por Salinas y Hollmann y colaboradores mencionados en el estudio realizado en el año (2017), donde recalcan lo importante de los programas recreativos y los beneficios en “parámetros de salud y condición física al implementarse un programa efectivo de actividad física adaptada, en donde se

establecen la delimitación de los motivos de participación ciudadana y satisfacción por la práctica de la actividad física.

Estas acciones en favor de las personas adultas mayores deben ser realizadas y planteadas por cada nivel de gobierno, según la necesidad y así obtener mayores resultados positivos que beneficien a toda la ciudadanía. Tomando así de referencia para el presente trabajo de investigación.

En la parroquia San Juan de Ilumán existen alrededor de 600 adultos mayores que comprenden edades entre 65 a 100 años según el último censo realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2010a); la mayoría de los adultos mayores son indígenas y se ha evidenciado que algunos de ellos pasan solos o enfermos y no tienen un lugar donde puedan interactuar con otros adultos mayores o realizar actividades de distracción que contribuyan a un envejecimiento activo y saludable.

La parroquia cuenta con un espacio público, el cual puede ser utilizado para desarrollar diferentes actividades que van a contribuir a mejorar la motricidad, movilidad, salud mental y física en los adultos mayores para así mejorar su estilo de vida.

## PROBLEMÁTICA

El adulto mayor por su avanzada edad, sufre un deterioro en su condición física y mental, por lo que existe una baja autoestima en estas personas, la mejor forma de reactivar su estado anímico es fomentar actividades donde exista la interacción entre adultos mayores, lo cual mejora las relaciones interpersonales; a esto se suman las actividades físico-deportivas que a más de ser recreativas, logran incidir en un fortalecimiento corporal y psíquico, que luego se manifiesta en una mejor esperanza de vida.

Para los autores Caiza, Calero, Díaz, Rodríguez, Analuiza (2016), explican detalladamente, que el adulto mayor llega a través de un proceso de envejecimiento natural, definido como:

El envejecimiento es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambiental y cultural, que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo. Esta problemática natural, es hoy un reto que afrontan numerosos países con políticas acordes a las necesidades y posibilidades de cada estado (pág. 367).

El adulto mayor conforme pasan los años, su atención se vuelve más crítica, comprometiendo su cuidado a la familia y el Estado; resulta evidente que la familia tiene deficiente capacidad técnica y a veces económica para prestar la debida vigilancia a su ser querido, esto también se refleja en los programas de gobierno, que no abordan de manera efectiva la inclusión social del adulto mayor, esto último se manifiesta en la carencia de centros de recreación e integración a nivel local, que sirvan como espacios de inserción y compartimiento humano para los últimos años de vida, donde el objetivo sea cambiar y mejorar la vida de nuestros ancianos, darles una adecuada nutrición, recreación, respeto y lograr que sean valorados por ser un grupo de vulnerabilidad que requiere atención.

Esta problemática surge debido a que los adultos mayores presentan problemas sociales, psicoemocionales, estos se presenta por las siguientes causas: el descuido, el abandono total por parte de familiares ; el descuido de las autoridades en temas relacionados al adulto mayor, los recursos económicos que no llegan a este sector vulnerable y la falta de organización que tiene el Gad parroquial y la iglesia puesto que los dos organismos prestan su ayuda por separado pero no se coordinan acciones en conjunto; todo esto genera la ausencia de programas en

beneficio de los adultos mayores, y el no contar con espacios recreativos que impide el desarrollo de estos programas; las enfermedades como párkinson, alzhéimer, artrosis se podrían presentar por la ausencia de actividades recreativas, a esto se le suma la despreocupación de los familiares; la mala relación entre actores locales impide la realización de programas y proyectos dirigidos a este grupo de atención prioritaria.

Los elementos mencionados anteriormente nos permiten proponer la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo diseñar un modelo de atención recreativa que integre a los adultos mayores, partiendo del uso de espacios públicos?

## JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de titulación expresa de manera personal el interés por favorecer al adulto mayor, como ser vulnerable de la parroquia San Juan de Ilumán, siendo este territorio un espacio de vida y de encuentro familiar favorecido por las tradiciones y culturas indígenas; lo cual se espera lograr con el aporte de información y una propuesta técnica.

La parroquia cuenta con un espacio público que puede ser utilizado para desarrollar diferentes actividades que van a contribuir a mejorar la motricidad, movilidad, salud mental y física en los adultos mayores para así mejorar su estilo de vida.

Con este trabajo de investigación se espera contribuir al Objetivo 1 del Plan Nacional de Desarrollo “Toda una vida” (2017, pág. 53), donde hace hincapié el “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas”. Los resultados logrados permitirán tener un acercamiento a los derechos constitucionales que garantizan una vida digna para los grupos de atención prioritaria. El modelo de atención recreativa y de integración podrá ser incluido en los gobiernos seccionales dentro de sus planes de desarrollo y ordenamiento territorial.

Con la ejecución de esta investigación se tendrá una serie de beneficiarios: los familiares del adulto mayor puesto que se ampliaría el conocimiento para la exigencia de la creación y ejecución de políticas públicas en favor de sus seres queridos; los adultos mayores de la parroquia San Juan de Ilumán porque tendrán espacios de encuentro y recreación con sus similares y las autoridades debido a que están cumpliendo con una de sus obligaciones que es dar atención a los grupos de atención prioritaria.

Esta propuesta es factible porque el Gad Parroquial cuenta con instalaciones disponibles, existe aceptación por parte de las autoridades para la implementación de un espacio recreativo para los adultos mayores, que cuente con recintos terapéuticos, educativos y recreativos que ayuden al desarrollo de la actividad física, mental y espiritual con el propósito de integrarlos a la sociedad.

## **OBJETIVOS**

De los enunciados propuestos con anterioridad se plantean los siguientes objetivos:

### ***Objetivo general***

Diseñar un modelo de atención integral para adultos mayores, partiendo del uso de espacios públicos, en la parroquia San Juan de Ilumán, cantón Otavalo.

### ***Objetivos específicos***

1. Construir un marco teórico relacionado con la atención e integración para adultos mayores.
2. Analizar la realidad social, económica, salud y de percepción de participación a un centro de acogida, mediante un diagnóstico participativo y fundamentado en el registro de datos.
3. Desarrollar un modelo de atención integral que acoja a los adultos mayores en espacios públicos locales.

## **CAPÍTULO I**

### **1 MARCO TEÓRICO**

#### **1.1 Marco Legal**

Dentro de la legislación sobre el cuidado del adulto mayor existen lineamientos en organismos internacionales y también dentro del Ecuador hay una legislación referida al respecto, a continuación se exponen las dos vertientes legislativas las cuáles cada vez tienen más prioridad en los gobiernos de los países del mundo.

##### **1.1.1 Normas Internacionales sobre los adultos mayores**

El tema de las personas adultas mayores es una cuestión de derechos humanos, en este sentido la declaración universal de derechos humanos promulgada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) el 10 de diciembre de 1948, citado en la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2010, pág. 4) explica en su artículo 1 que, “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”; además se explica que son universales por su cobertura social sin distinción alguna.

Los derechos humanos son aplicables a nivel internacional y acogen a todas las personas incluidas las de la tercera edad como uno de los grupos de atención prioritaria, en los últimos años no se han escatimado esfuerzos en favor de los derechos humanos, en temas de salud, seguridad y calidad de vida, obteniendo buenos resultados mediante tratados o acuerdos internacionales que tratan de velar por el bienestar de las personas y asegurar un envejecimiento activo y saludable.

A nivel mundial existen sectores vulnerables o grupos de atención prioritaria, que requieren mayor atención por el Estado, a esto se suma los altos índices de pobreza, disminución de presupuestos, y la falta de políticas dirigidas a promover la participación e integración social de los diferentes grupos de atención prioritaria.

Existen tratados u organismos internacionales en favor de los adultos mayores, en el cual se rigen muchos países con el fin de mejorar su calidad de vida y promover un envejecimiento activo y positivo.

#### **1.1.1.1 Derechos históricos de los adultos mayores**

Tratar el tema sobre los derechos de las personas adultas mayores, ha sido un arduo trabajo de lucha y constancia; el luchar contra la discriminación social, violencia, exclusión y baja participación.

El envejecimiento es un tema de importancia que se ha tratado en los foros internacionales, por ejemplo, en la convención de Viena donde se realizó la primera Asamblea Mundial sobre el envejecimiento en el año 1982, quedaron explícitas en el documento final “Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento”, algunas acciones o principios que deben tomar los países para proteger a los adultos mayores entre ellos:

- Mejorar la calidad de vida de toda la población en base a una participación e inclusión, donde la sociedad pueda gozar de sus derechos en plenitud.
- Los países deben resolver los problemas humanitarios entre las diferentes generaciones con el fin de buscar una armonía social y garantizar sus derechos.
- Los gobiernos internacionales, nacionales y locales deben desarrollar actividades de inclusión en favor de las personas adultas mayores.
- Este plan de acción tiene como objetivo velar por el bienestar de las personas adultas mayores y mejorar su calidad de vida.

También en el mismo año se aprobaron los Derechos de las personas adultas mayores en la convención de Ginebra de las Naciones Unidas con el objetivo de

“Promover, proteger y asegurar el reconocimiento y el pleno goce y ejercicio, en condiciones de igualdad, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de la persona mayor, a fin de contribuir a su plena inclusión, integración y participación en la sociedad” (2018, pág. 20).

Y así, poco a poco se van creando lineamientos en favor a las personas adultas mayores. Luego el 14 de diciembre de 1990 la Asamblea General de las Naciones Unidas decretó el 1 de octubre como Día del Adulto Mayor.

Hoy en día, existen normas, tratados, principios u organismos internaciones en favor de las personas adultas mayores; que en conjunto con la sociedad realizan un trabajo mancomunado para el cumplimiento de cada una de las normas internaciones establecidas.

#### **1.1.1.2 Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores**

El envejecimiento ha sido una de las problemáticas más abordadas últimamente por diferentes países, por lo cual, se pretende fortalecer las bases de la legislación en favor de las personas adultas mayores y así garantizar su bienestar y el cumplimiento de sus derechos.

“El 15 de junio de 2015 la Organización de los Estados Americanos (OEA) aprobó la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores” (Herrera Muñoz, y otros, 2018, pág. 20), siendo así pioneros en llevar una legislación y el reconocimiento de los derechos de las personas de la tercera edad, a fin de contribuir con la inclusión y participación social.

La convención está dividida en tres partes: *derechos emergentes* donde hace hincapié a derechos nuevos o ya establecidos a nivel internacional o nacional; *derechos vigentes* son derechos internacionales ya establecidos, sin embargo, necesitan alguna modificación y ser adaptados a la realidad social de cada país y finalmente los *derechos extendidos* son dirigidos a organizaciones o colectivos.

#### **1.1.2 Normas Nacionales a favor de los adultos mayores**

En correspondencia con la normativa internacional sobre el cuidado del adulto mayor, en Ecuador también hay dispuesta una base legal que protege a ese grupo etario y propicia la realización de estrategias y proyectos para mejorar su calidad de vida.

### **1.1.2.1 Constitución de la República del Ecuador**

El Estado ecuatoriano se rige bajo la Constitución de la República del Ecuador (2008), como norma suprema de garantía de derechos, obligaciones y responsabilidades para sus conciudadanos, en este sentido, los siguientes artículos 35, 36, 37 y 38 dan una explicación sobre la inclusión del adulto mayor, a su vez refieren la temática que guía este trabajo investigativo.

El artículo 35, señala que se brindará una especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad, un trato preferencial en el ámbito público y privado, además se menciona que las personas que son consideradas como grupos de atención prioritaria son los adultos mayores, niños, niñas, adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, privados de la libertad y quienes tienen enfermedades catastróficas; el artículo 36, señala que se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años, quienes son acreedores de los diferentes beneficios y derechos que la Constitución dictamina; el artículo 37, manifiesta los derechos que las personas adultas mayores tienen entre ellos: la atención gratuita en salud, rebajas en los servicios públicos, acceso a un vivienda digna, jubilación universal, etc. Finalmente el artículo 38, menciona que el Estado tiene la obligación de crear políticas públicas, programas y proyectos en favor de este grupo de atención prioritaria y a su vez tener en cuenta las diferencias propias de las personas y diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales (Constitución del Ecuador, 2008).

Es así, como las instituciones públicas y privadas tienen el deber de dar cumplimiento y brindar la atención prioritaria a las personas adultas mayores. El Estado tiene una responsabilidad primordial con este grupo social, por lo tanto, se debe elaborar políticas públicas encaminadas a garantizar sus derechos en diferentes ámbitos con el fin de que disfruten la etapa final de su vida con mayor inclusión social, promoviendo la implementación de centros especializados en geriatría.

### **1.1.2.2 Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores**

El Ecuador cuenta con leyes aprobadas en favor de los adultos mayores en el año del 2006 con la Ley del anciano, aprobada en la Asamblea Nacional, norma jurídica cuyo objetivo es garantizar la calidad de vida de las personas adultas mayores en sus últimos años mediante programas de atención integral y campañas inclusivas; también esta ley se rige para las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales donde ellas deben permitir la participación e inclusión en eventos, actividades sociales, culturales, políticas, deportes, entretenimiento, etc.

Hoy en la actualidad, el Ecuador cuenta con la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores aprobada en mayo por el MIES (2019). En los artículos 4, 5 y 6 de esta ley, se establecen lineamientos, principios y enfoques de atención para el cumplimiento efectivo la misma y así garantizar un envejecimiento activo y saludable en las personas adultas mayores, además se designan actividades al Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), quien debe llevar un sistema de información, datos personales y socioeconómicos de las personas adultas mayores que contribuyan a cada nivel de gobierno al momento de crear, desarrollar y ejecutar las políticas públicas.

Además, los artículos 9, 10 y 11, expresan la corresponsabilidad que el Estado, la sociedad y la familia deben tener con las personas adultas mayores. El Estado está en la obligación de elaborar y ejecutar políticas públicas, planes, programas encaminados al Plan Nacional de Desarrollo en favor de este grupo de atención prioritaria con el fin de garantizar sus derechos con la articulación hacia las diferentes instituciones gubernamentales y no gubernamentales; la sociedad debe respetar los derechos de las personas adultas mayores y promover acciones de control y de protección que no afecten su integridad; la familia tiene la corresponsabilidad de cuidar , proteger y brindar el apoyo necesario al adulto mayor, velar por su integridad física y mental que garantice su bienestar.

Finalmente, en el artículo 22 se mencionan las sanciones respectivas como multas, amonestaciones, suspensión temporal o destitución del sector público por infringir en contra de las personas adultas mayores.

En la actualidad, existen “dos categorías (etnia indígena y adulto mayor) son factores multiplicadores que conjuntamente producen un alto grado de vulnerabilidad” (Waters & Gallegos, 2012, pág. 10), muchos de ellos viven en condiciones deplorables y en abandono. Las instituciones involucradas, de manera general mantienen una deficiente gestión en favor de las personas de la tercera edad, sobre todo en el sector rural se observa la falta de programas dirigidos a este grupo de atención prioritaria, lo cual se refleja en la carencia de centros gerontológicos y proyectos recreativos, que contribuyan a su calidad de vida.

### **1.1.2.3 Plan Nacional de Desarrollo “Toda una Vida”**

En la actualidad se aplica en el país el (Plan Nacional de Desarrollo "Toda una Vida", 2017), es un documento que fue redactado no sólo por ecuatorianos sino por organizaciones internacionales como la ONU, la Organización Internacional de Migrantes, la ONU de mujeres, entre otras. Con la finalidad de promover un desarrollo integral en todas las edades, disminuir la exclusión de los grupos de atención prioritaria y garantizar el cumplimiento de los derechos que están escritos en la Constitución; para eso se guían bajo 3 ejes que son:

- 1) La garantía de derechos a lo largo del ciclo de vida.
- 2) Una economía al servicio de la sociedad.
- 3) La participación de la sociedad y la gestión estatal para el cumplimiento de objetivos nacionales; considerando como pilares fundamentales la sustentabilidad ambiental y el desarrollo territorial equitativo (Plan Nacional de Desarrollo "Toda una Vida", 2017, pág. 36).

En base a estos ejes se busca una igualdad y equidad en la sociedad con cada grupo social a través de la implementación de políticas integrales y públicas en cada nivel de gobierno, y así, de esta manera garantizar la calidad de vida y sus derechos que por ley le corresponden a cada ciudadano ecuatoriano; reducir los niveles de desigualdad y aumentar las oportunidades, erradicar la pobreza, brindar el derecho a la ciudad, que constituye una relación entre ciudad – campo con el fin de construir una sociedad sin clases sociales o jerarquías, para lograr una sociedad democrática.

El objetivo 1 “Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas” del mencionado Plan de Desarrollo, trata de brindar el acceso a todos los servicios básicos, a los espacios públicos, a la salud, educación, vivienda, transporte, recreación, protección integral, entre otros, a todos los ciudadanos,

grupos vulnerables o grupos de atención prioritaria en todo su ciclo de vida; el Estado tiene un rol fundamental que es lograr el desarrollo individual y colectivo, brindar las mismas oportunidades con el fin de cumplir sus objetivos de vida y hacer valer sus derechos, con esto poco a poco se irá construyendo una sociedad más justa, igualitaria y equitativa.

#### **1.1.2.4 Norma Técnica de Población Adulta Mayor**

Esta norma técnica es de gestión del MIES (2014), es de cumplimiento obligatorio, se constituye con estándares de calidad para regular el funcionamiento de los servicios de atención gerontológica mediante la atención directa o por convenios; el objetivo es garantizar la calidad de prestación de servicios en atención integral, protección y seguridad para los adultos mayores, y así garantizar sus derechos y un envejecimiento digno, además da prioridad a los adultos mayores que se encuentren en pobreza y extrema pobreza, al igual que a beneficiarios de la pensión no contributiva.

##### **1.1.2.4.1 Modalidades de Atención para Adultos Mayores**

La atención para Adultos Mayores se maneja bajo dos modalidades como son: los centros gerontológicos residenciales y centros gerontológicos de atención diurna.

##### *Centros gerontológicos residenciales*

En la atención del adulto mayor existen los Centros gerontológicos residenciales, que destaca el MIES:

Son servicios de acogida para la atención y cuidado ofrecidos a personas adultas mayores de 65 años o más que requieren de protección especial en forma temporal o definitiva, que no pueden ser atendidos por sus familiares; personas adultas mayores que carezcan de un lugar donde residir de forma permanente, que se encuentran en situación de abandono, falta de referentes familiares, pobreza y pobreza extrema, en condiciones de alto riesgo y que manifiesten su voluntad de ingresar (2014, pág. 10).

Estos centros de acogida, más conocidos como ancianatos, son de cuidado permanente especializados en la atención, protección para adultos mayores. Muchos son llevados a este centro de acogida por sus familiares debido a que no pueden cuidarlos como ellos lo requieren, y en otros casos porque se encuentran en situación de abandono y pobreza.

### *Centros gerontológicos de atención diurna*

En cuanto al otro tipo de centro de atención del adulto mayor, solo durante el día, el MIES define que:

Son servicios de atención que durante el día se brindan a las personas adultas mayores, y están concebidos para evitar su institucionalización, discriminación, segregación y aislamiento; constituyen además, un complemento en la vida familiar, social y comunitaria; enfocados en el mantenimiento de las facultades físicas y mentales del adulto mayor para prevenir su deterioro, participar en tareas propias de su edad, promover la convivencia, participación, solidaridad y relación con el medio social (2014, pág. 11).

Estos centros ofrecen servicios de atención durante el día, no son permanentes, contribuyen al desarrollo cognitivo, emocional, mental, físico, entre otros, mediante actividades de participación de acuerdo con su edad, se promueve la convivencia, la inclusión, la recreación y la relación con el entorno social en el que se desarrollan; a la vez, se convierte en un apoyo familiar, comunitario y social, finalmente se busca disminuir la segregación, discriminación y el aislamiento que sufren los adultos mayores. El objetivo es “brindar una atención integral sin internamiento a personas adultas mayores con dependencia leve, intermedia o moderada, enfocada a la promoción del envejecimiento positivo y ciudadanía activa” (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2014, pág. 11).

En esta modalidad se ofertan “Espacios alternativos de revitalización, recreación, socialización y encuentro”, los cuales son definidos como:

(...) espacios concebidos para el encuentro y socialización de las personas adultas mayores sanas y autoválidas, que puedan trasladarse por sus propios medios. En estos espacios, se realizarán actividades recreativas, de integración e interacción, tendientes a la convivencia, participación, solidaridad y relación con el medio social y promoción del envejecimiento activo y saludable (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2014, pág. 11).

Esta modalidad es un referente especial que puede abrir un acercamiento a entender mejor como planificar estratégicamente el desarrollo de un centro gerontológico en la parroquia San Juan de Ilumán.

Hoy, con el gobierno actual y el MIES a la cabeza como un ente regulador de políticas sociales e inclusión económica, esta modalidad cambia de nomenclatura a “Espacios Activos Alternativos de Socialización y Encuentro para Personas Adultas Mayores”, donde la finalidad no tiene cambio alguno, más bien

se sigue manteniendo el promocionar un envejecimiento positivo y saludable a través de encuentros, recreación y socialización entre las personas adultas mayores.

Con la construcción de este espacio activo alternativo se busca que los adultos mayores puedan desarrollar actividades diferentes a su vida habitual, las cuales pueden ser físicas, recreativas y de integración, donde ellos se sientan parte de una sociedad, a través de la participación en diferentes ámbitos como políticos, educativos, deportivos y culturales con un solo objetivo que es garantizar un envejecimiento positivo y saludable.

Este espacio activo de socialización y encuentro para adultos mayores es un lugar acondicionado para ellos, que cuenta con el equipamiento necesario para brindar una atención integral, este lugar contribuirá en el aspecto físico y mental de los adultos mayores, debido a que ellos podrán realizar un sinnúmero de actividades recreacionales como bailes, juegos, manualidades, caminatas, actividades físicas entre otras, también recibirán atención médica que implica terapias físicas. Cada una de las actividades tiene el objetivo de mejorar y garantizar una vida digna y un envejecimiento positivo.

Se obtienen varios beneficios como: la activación física, el mejoramiento de la psicomotricidad, el desarrollo de una vida saludable, el interrelacionarse con nuevas personas, aprender nuevas cosas genera una autoestima alta y la prevención de enfermedades crónicas degenerativas.

Según el MIES (2018), esta norma técnica dirigida al modelo de espacios activos alternativos para las personas adultas mayores hace mayor énfasis en la corresponsabilidad del Estado, la familia, comunidad y redes sociales e interinstitucionales, así tenemos:

#### *Actividades para la corresponsabilidad familiar y comunitaria*

Este tipo de actividades deben estar fomentadas a promover el afecto, el cuidado y la participación de la familia hacia las personas de la tercera edad, de manera que contribuyan a disminuir el abandono, promover la inclusión, la integración y la participación dentro de actividades culturales, educativas, deportivas, etc.

El personal que brinda la respectiva atención a las personas adultas mayores también debe ayudar a sus familias, con el fin de crear compromisos y acuerdos, donde se concrete el cuidado y el bienestar del adulto mayor, además desarrollar relaciones afectivas entre ellos, construir una relación armónica e integración familiar y social.

#### *Conformación de Comité de Familias*

Se debe crear un Comité de Familias dentro del centro, mismo que ayude a mejorar la comunicación entre la comunidad y la familia.

#### *Espacios formativos*

El personal operativo debe desarrollar espacios formativos e informativos a través de charlas, talleres, foros, casas abiertas, donde se traten temas que apoyen a la atención integral de las personas adultas mayores. Cada una de las actividades debe ser dirigida a la familia y a los principales beneficiarios (personas de la tercera edad).

Dentro de las temáticas que podrían tratarse en estos espacios formativos, según el MIES (2018, pág. 20) son:

- Promoción del envejecimiento positivo y ciudadanía activa
- Participación de las personas adultas mayores en las actividades de la unidad de atención.
- Fortalecimiento de vínculos afectivos.
- Prevención y detección del deterioro cognitivo y físico.
- Nutrición e hidratación.

Con el cumplimiento de estas líneas de acción se promueve la inclusión y el aumento de la calidad de vida del adulto mayor, dispuesto desde las políticas públicas del Estado ecuatoriano.

#### *Coordinación interinstitucional*

La unidad de atención integral debe tener un trabajo mancomunado con las instituciones correspondientes a la atención de las necesidades que presentan las personas adultas mayores, con el fin de lograr un trabajo más eficiente, promover y garantizar la calidad de vida.

### *Red comunitaria*

Cada una de las unidades de atención debe contar con una red comunitaria que les permite tener una comunicación activa con representantes de la comunidad y la familia con el fin de fomentar la inclusión de las personas adultas mayores.

### *Plan de acción comunitario*

La unidad de atención debe realizar este plan cada año, donde conste la caracterización del lugar donde están brindando el servicio, la identificación de los actores involucrados y las personas adultas mayores, es decir, llevar un análisis de los casos presentados.

### *Recuperación de conocimientos y saberes*

Este espacio es uno de los más importantes que se debe implementar en la unidad de atención de acuerdo con el MIES (2018) y la Norma Técnica para los Espacios Activos de Socialización y Encuentro para los Adultos Mayores, donde se debe generar actividades de integración con diferentes grupos generacionales con el fin de compartir experiencias, anécdotas de vida, un intercambio de conocimientos, y así estimular la creatividad, por medio de narraciones, escritura, música, teatro, entre otras. Estos espacios deben estimular la recuperación del conocimiento tácito de los pueblos a través de sus adultos mayores.

Según Correa (2001) citado por los autores Rengifo Salgado, Ríos Torres, Fachín Malaverri, & Vargas Arana (2017, pág. 68) mencionan:

“Los conocimientos tradicionales son un componente esencial en el vivir diario de millones de personas en los países en desarrollo, tanto en las comunidades indígenas como en las mestizas”, es así, como los pueblos indígenas han transmitido sus conocimientos, leyes, costumbres y tradiciones durante años, a su vez, han sido modificadas a través de sus descendencias.

Dentro del estudio del adulto mayor de la población indígena, es de suma importancia el reconocimiento de los saberes ancestrales y su rescate frente al peligro de la modernización globalizada. En ese orden, la identidad de los pueblos se sustenta en su cultura y los adultos mayores son baluartes de la misma;

mejorando la calidad de vida de este grupo etario, también contribuye a dar vigencia a los conocimientos que ellos poseen en diferentes temas, por ejemplo, la identidad cultural, el liderazgo y medicina ancestral.

### *Participación*

Este tema de participación es clave para generar espacios de integración, inclusión y toma de decisiones en las diferentes actividades programadas, donde las personas adultas mayores sientan el pertenecer a la misma sociedad y que sean ellos protagonistas de los eventos que se realizan en favor de su comunidad y de ellos mismos.

## **1.2 Acciones del gobierno ecuatoriano en favor del adulto mayor**

El Estado ecuatoriano ha realizado algunas acciones que contribuyan al envejecimiento activo y saludable dando cumplimiento a la legislación nacional e internacional.

### **1.2.1 Agenda de Igualdad para los Adultos Mayores**

Esta Agenda a pesar de que puede resultar a la fecha de elaboración del estudio, como un instrumento no vigente, se considera muy importante el mencionarlo como planteamiento inclusivo y de ejecución de acciones como el Programa de Atención Integral al Adulto Mayor, rehabilitación de infraestructura física de centros gerontológicos y centros para personas con discapacidad, de allí su importancia para justificar su exposición, encontrando tal vez su nivel de sostenibilidad de los mismos en los actuales momentos, o de decadencia, razones que pueden direccionar mejor la propuesta que tiene como fin la investigación.

En este sentido, el Estado ecuatoriano hoy en día se define como un Estado garantizador de derechos, de igualdad, de promover las mismas oportunidades a todos los ciudadanos encaminados a la erradicación de la desigualdad, la discriminación o cualquier tipo de violencia.

En este marco se construye la Agenda de Igualdad para las y los Adultos Mayores, elaborada por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (2012),

como política pública que fue acabada con la participación de la ciudadanía y de los gobiernos locales.

Los ejes de política pública que abarca la agenda ayudan a los gobiernos locales a definir las competencias, crear políticas públicas, fortalecer planes, proyectos, programas y acciones en protección social y especial con el fin de garantizar el cumplimiento de los derechos y alcanzar una vida digna para los adultos mayores.

### **1.2.2 Misión “Mis Mejores Años”**

“Mis Mejores Años” es una propuesta que se lanzó por el nuevo gobierno a cargo del presidente Lenin Moreno, este programa se lo presentó en julio del 2017 y empezó a funcionar el primero de agosto, actualmente sigue vigente; este nace con el enfoque de promover el envejecimiento activo y saludable buscando mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores (mayores 65 años), lo que se pretende es lograr un cambio cultural, reconocer a las personas de la tercera edad como sujetos de derechos y como principales actores de un desarrollo y de la sociedad (Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, 2018).

Y así, la sociedad poco a poco tenga la “necesidad de convivir entre distintas generaciones comprendiendo que la diversidad es una riqueza, y que cada grupo poblacional tiene necesidades específicas que deben ser atendidas en un marco de corresponsabilidad social” (Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, 2018, pág. 37), las personas adultas mayores tienen un conocimiento valioso, valores, enseñanzas, y más en las comunidades indígenas donde ellos se convierten en promotores de la sabiduría ancestral y cultural.

La Misión “Mis Mejores” años busca incrementar los servicios, beneficios, la atención de las personas adultas mayores, desde una perspectiva individual y social, para eso la misión está compuesta con 4 líneas de base que son:

- Entornos favorables y servicios de cuidado
- Seguridad de los ingresos
- Competencias y empleabilidad
- Estado de salud

Las acciones realizadas por el Estado ecuatoriano en favor a las personas adultas mayores han contribuido en cierta manera a una parte de la población, pero la ayuda no ha llegado a las zonas rurales o periféricas, a la vez el gobierno a tomando nuevas medidas a favor de este grupo etario, “se incrementa las coberturas y montos de transferencias para la protección social de los pobres y extremos pobres del país” (El Telégrafo, 2019), como el bono que recibían se incrementó de 50 a 100 dólares con el fin de contribuir a una mejor calidad de vida.

### **1.3 Modelo de atención integral**

Según el Ministerio de Salud (2013), define que la atención integral es un conjunto de estrategias, normas, procedimientos, herramientas y recursos que responden a las necesidades de las personas, familias y la comunidad; y a la vez es la integración de muchos profesionales que contribuyen a garantizar una calidad de vida.

Se entendería que es un modelo establecido y exclusivamente dirigido a los adultos mayores, explica cómo debe ser el trato, el cuidado, los derechos y los beneficios que el Estado ecuatoriano los ampara, a la vez implica la creación de infraestructuras sociales comúnmente conocidas como ancianatos, residencias o instituciones geriátricas, estos pueden ser de manera temporal o permanente donde reciban una atención integral que hace más que brindar servicios de salud, también incluye aspectos físicos y psicológicos con fin de contribuir a la autonomía personal de los adultos mayores.

#### **1.3.1 Componentes de un modelo de atención integral**

Los componentes del modelo de atención integral para adultos mayores se desarrollan bajo un orden de carácter político, estratégico y metodológico enfocado en sus derechos y su cumplimiento tal y como lo establece la Constitución, también ayudan a los gobiernos locales a tener una mejor visión al momento de implementar o desarrollar políticas públicas, proyectos, programas o campañas en favor a los adultos mayores.

Para desarrollar un modelo de atención integral se debe contar con 4 componentes según la Secretaría Distrital de Integración Social (2011):

## **1. Derechos y ejercicio de ciudadanía**

Este componente hace referencia al fortalecimiento y al ejercicio pleno de los derechos de los adultos mayores, a través del conocimiento, la educación, comprensión y participación ciudadana; muchos de ellos sufren violación en sus derechos debido al desconocimiento que permite mayor vulnerabilidad.

Los adultos mayores forman parte de esta sociedad, por lo que se debe crear políticas públicas en favor a sus derechos humanos que por ley les pertenece como ciudadanos ecuatorianos y debe ir de la mano de un ejercicio de ciudadanía, es decir, apropiarse de los derechos, no basta con el sólo hecho de saber que existen, que están amparados por leyes nacionales e internacionales, más bien debemos sentir que es algo propio por el cual se debe luchar, para que se cumplan y no se queden sólo en papeles.

## **2. Habilidades, capacidades y potencialidades**

En este componente lo que se quiere lograr en los adultos mayores, es identificar y reconocer las habilidades y capacidades que ellos poseen; los adultos mayores llegan a tener depresión porque la misma sociedad los caracteriza como personas no activas, deficientes debido a su edad, que no pueden realizar algún tipo de trabajo, es verdad que los adultos mayores deben cambiar su estilo de vida a consecuencia de su edad, pero esto no quiere decir que sean personas incapaces de realizar algún tipo de actividad, es más, se convierten en personas sabias, con grandes experiencias de vida que contribuyen a la sociedad y a las futuras generaciones.

## **3. Imaginarios y prácticas de envejecimiento**

En este componente se quiere tratar más la reflexión individual, la parte interior de los adultos mayores con el fin de hacerles notar que si se puede tener un envejecimiento positivo, que aún tienen derechos que los amparan y los hacen acreedores a un sinnúmero de beneficios.

#### **4. Participación, organización y redes**

En este componente lo que se quiere lograr es la participación de los adultos mayores en la toma de decisiones en los diferentes escenarios o eventos políticos, culturales, educativos, entre otros. Serán ellos los que decidan como quieren que sean las políticas públicas, acciones o reformas, programas, campañas o proyectos de desarrollo social y asegurar el éxito de las actividades, puesto que, aportaron con sus opiniones y son ellos los que conocen su propia realidad; todo esto nace de una organización, de un liderazgo a cargo de las personas mayores.

##### **1.4 El Envejecimiento**

Es un proceso natural del ciclo de vida de todos los seres humanos conocido como envejecimiento, para ampliar el conocimiento sobre este tema, a continuación, se presentan algunos conceptos.

“El envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde el proceso de la concepción hasta la muerte. A pesar de ser un fenómeno natural conocido, es difícil aceptarlo como una realidad innata a todo ser” (Alvarado & Angela, 2014, pág. 57).

Es un proceso natural por el cual todos los seres humanos debemos atravesar, pero a pesar de ser un proceso biológico, hay personas a las cuales les resulta difícil atravesar por este ciclo, convirtiéndolo en un proceso difícil de sobrellevar.

El Oxford English Dictionary citado en Alvarado & Angela (2014, pág. 58), define el envejecimiento como:

El conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos que inciden en el individuo.

A lo largo del tiempo se sufren diferentes modificaciones tanto físicas como cognitivas que se reflejan en la disminución de ciertas capacidades, que en muchos de los casos producirán que el envejecimiento tenga complicaciones y sea difícil de llevar.

Para los efectos de esta investigación, el concepto de envejecimiento acorde a los objetivos propuestos es el de Alvarado & Angela, por enfocarlo como fenómeno del ciclo de vida natural.

#### **1.4.1 Características del envejecimiento activo**

Los autores Pinazo, Lorente, Limón, Fernández, y Bermejo (2010), citado en Limón (2018), explican ocho características del envejecimiento activo.

Primero hacen hincapié en la participación de los adultos mayores en actividades sociales, económicas, culturales; segundo establecer un nuevo modelo de sociedad, es decir que las personas tengan oportunidad de envejecer, siendo protagonistas de su vida; tercero que los adultos mayores pueden ser activos de diferentes maneras; cuarto implica un enfoque comunitario dónde ellos cuenten con un espacio para su recreación u ocio; quinto requiere que la sociedad garantice el cumplimiento de sus derechos; sexto un enfoque intergeneracional al reconocer la importancia de las relaciones familiares y las diferentes generaciones dentro de la vida de una persona adulta mayor; séptimo promueve el desarrollo de la persona hasta el final de sus días y finalmente requiere un enfoque integral pues ofrece una visión más completa de las personas adultas mayores y su proceso de envejecimiento.

#### **1.4.2 Teorías del envejecimiento**

Existen muchas teorías que tratan sobre el envejecimiento, de cómo la sociedad mira a los adultos mayores y la discriminación que en algunos casos se da, también lo importante que llega a ser este grupo social a causa de sus experiencias vivenciales, conocimientos que han adquirido con el pasar de los años.

- Según Deci (2002) y Ryan (2000), citados en Aguerre y Bouffard (2008), la teoría de la *autodeterminación* enfatiza en la autonomía, competencia y la relación con los demás que deben tener los adultos mayores y así producir un bienestar, desarrollo y un buen envejecimiento, a través de cada uno de ellos, este grupo de atención prioritaria irá desarrollando un crecimiento personal, autoconfianza e integración en la sociedad, demostrando sus capacidades y habilidades; pertenecer al grupo de la tercera edad no quiere

decir que sean una carga, más bien, son personas que cuentan con un conocimiento valioso que debe ser transmitido a las nuevas generaciones, convirtiéndose en voceros y grandes profesores de vida.

- La teoría de la *actividad* (Havigurst y Albrecht, 1953; Maddox, 1963; Williamson, 2002, citados en Aguerre y Bouffard, 2008), detalla que el adulto mayor no es el que se desintegra de la sociedad, al contrario, es la misma sociedad que los deslinda de las actividades, prácticas, eventos, entre otros y como resultado se ven obligados a retirarse del mundo que ellos construyeron en su momento, esto se debe a muchos factores, uno de ellos es que la sociedad cada día va evolucionando, cambiando sus formas de vida, las nuevas generaciones ya nacen con un nuevo chip que es la tecnología y la globalización, es por esto que los adultos mayores se ven fuera de este mundo, pero la sociedad no se ha dado cuenta de que este grupo son de gran aporte y ellos lo único que quieren es comprometerse en nuevas actividades que sean adaptadas a su edad.
- Rosow (1974, citado en Aguerre y Bouffard (2008), promueve la teoría de los *roles*, donde se observa al adulto mayor en diferentes actividades, nuevos roles y comportamientos de acuerdo con su edad, el envejecimiento no hace que los adultos mayores se vuelvan incapaces de realizar las cosas, trabajar o realizar actividad física, estos son estereotipos que la sociedad admite como verdades, es por eso que la teoría asegura que la pérdida de roles puede ser traumatizante en ciertos casos porque muchos están acostumbrados a realizar alguna actividad, y que de un momento a otro dejen de hacerlas, esto, puede afectar psicológicamente al adulto mayor, es por eso que, se busca que sigan activos dentro de su contexto social en eventos culturales, deportivos, políticos, educativos.

## **1.5 El envejecimiento y la calidad de vida**

Al momento de hablar o definir qué es calidad de vida, muchas personas tienen diferentes perspectivas acerca de la terminología, esto se debe mucho al ambiente en que las personas viven, al estilo de vida, los intereses y expectativas.

En ese sentido Bendikova y Bartik 2015, citado en García (2018), mencionan que “La calidad de vida de las personas mayores es la diversidad de necesidades que reclaman y la satisfacción de las mismas”.

Otros autores como Martínez y Calvo (2014) citado en García (2018), definen la calidad de vida como “un término complejo que abarca la salud física y psicológica del sujeto, el grado de autonomía, las relaciones sociales, las creencias y valores personales y la relación con el entorno”.

Ambos autores concuerdan que la calidad de vida en los adultos mayores encierra un conjunto de factores que abarcan desde la salud hasta las relaciones sociales, a la vez se vuelven necesidades que el Estado debe brindar sin objeción alguna, tal como lo establece la Constitución del Ecuador y son beneficiados al momento de formar parte de este grupo de atención prioritaria en forma de descuentos, bonos, mayor accesibilidad a los servicios básicos y públicos. En el desarrollo de la calidad de vida también interviene la salud interior, exterior y como lo interrelacionamos con su entorno a través de la integración e inclusión a las actividades cotidianas presentadas en la sociedad.

### **1.5.1 Integración del adulto mayor**

El adulto mayor es propenso a sentir soledad, a causa de la falta de amigos, el padecimiento de enfermedades, los cambios cognitivos, es por eso que su integración social debe ser un aspecto vital dentro de las políticas públicas.

Una alternativa internacional estriba en diseñar y aplicar actividades utilizando las áreas de recreación y deportivas como mejora de la autoestima en diversas edades, estas actividades físicas generan un buen estado de salud mental y espiritual, dado que un buen estado de ánimo determina una mejor calidad de vida y una mejor integración en la sociedad y en el círculo familiar (Calero, Díaz, Caiza, Rodríguez, & Analiuiza, 2016, pág. 367).

A través del modelo de atención integral se busca brindar una atención integral, esto contribuirá en el aspecto físico y mental de los adultos mayores, debido a que ellos podrán realizar un sinnúmero de actividades recreacionales como bailes, juegos, manualidades, caminatas, actividades físicas entre otras, también recibirán atención médica que implica terapias físicas. Cada una de las actividades tienen el objetivo de mejorar y garantizar una vida digna y un envejecimiento positivo; con esto se obtienen varios beneficios como: la activación física, el

mejoramiento de la motricidad, la interrelación con nuevas personas, aprender nuevas cosas, generamos una autoestima alta y la prevención de enfermedades crónicas degenerativas.

## **1.6 Características generales de las personas adultas mayores**

El adulto mayor a lo largo del tiempo va sufriendo diferentes modificaciones tanto físicas como emocionales; según se cita en el Instituto Internacional de Estudios sobre la Familia (2013, pág. 5), hay varias características que distinguen la connotación real del adulto mayor, en este sentido se explica que “nuestro cuerpo va sufriendo una serie de cambios, tanto morfológicos como funcionales, en todos sus órganos y sistemas, que varían de unos individuos a otros y también con ritmo diferente según su localización dentro del mismo individuo”.

El cuerpo humano a lo largo del tiempo va atravesando varios cambios, existen modificaciones en la estructura corporal y también en la estructura cognitiva del hombre, es por eso que se evidencian diferentes cambios y comportamientos como los que se presentan a continuación, tomados del referido instituto mencionado anteriormente, así:

- Se genera la pérdida de estructura ya que se da una mayor curvatura de la columna vertebral.
- Alteraciones al caminar
- La piel se arruga y se pierde la elasticidad.
- El cabello se vuelve blanco con la aparición de canas.
- Pérdida de la masa muscular denominada sarcopenia
- Pérdida de la masa ósea o conocida como osteoporosis (existe pérdida de fuerza y hay más posibilidades de fracturas)
- Aparece la sordera o pérdida de audición
- Pérdida de la visión asociada a la aparición de cataratas o glaucoma.
- Rigidez en las arterias.
- Hay problemas de masticación, muchos ya utilizan dentadura.
- Se disminuye la función renal.
- Puede producirse atrofia cerebral (pérdida de memoria)

Los espacios alternativos para los adultos mayores deben estar concebidos teniendo en cuenta las características y potencialidades de la edad, para proveer a su vez de soluciones y servicios de apoyo a los mismos.

## **1.7 Las personas adultas mayores en el entorno familiar**

La familia es muy importante en la vida de los adultos mayores, ya que en ellos pueden encontrar el apoyo y la seguridad para seguir viviendo y atravesando por esta etapa de vida donde se necesita de la comprensión de los familiares, esta circunstancia se explica por (Placeres, De León, & Delgado, 2011, pág. 481), en los siguientes términos “es la familia la institución más importante para el anciano, y donde el adulto mayor, como parte integrante de ella, tiene mucho por contribuir y aportar”.

El término de familia tiene varios conceptos, pero está relacionado con grupos de personas que están unidos o identificados por lasos de sangre o por el grado de afinidad que exista entre los miembros. Con la unión de estos miembros se forma una nueva relación denominada hogar, aquí se ejercen diferentes actividades en común y además ocupan una vivienda; la familia es un núcleo importante en el desarrollo de los seres humanos, este núcleo es de gran importancia en la vida de los adultos mayores porque se sienten queridos e integrados en su familia y sobre todo sienten el apoyo y el valor de las experiencias acumuladas a lo largo de todos sus años de vida, con el apoyo familiar se asegurará una mejor calidad de vida en sus últimos años.

Para Negrete (2015), en la llamada tercera edad como también se conoce al estado de adulto mayor, se presentan circunstancias intrínsecas donde ellos requieren de una familia que sea su apoyo y fortaleza, en tal sentido describe ciertos beneficios que trae el acompañamiento familiar.

- Contribuyen a que se sientan queridos, valorados e importantes para los demás.
- Pueden fortalecer la idea de tener anhelos, deseos y seguir reforzándolos.
- Se facilita el reconocimiento de las fortalezas, debilidades y habilidades que ellos tienen, todo esto mediante la participación en alguna nueva actividad que sea de su interés y que contribuya al mantenimiento mental y físico del adulto mayor.
- Se logra hacerles saber la admiración hacia ellos y recordarles los valiosos conocimientos que ha adquirido a través de sus experiencias a lo largo del tiempo.
- Ayudan a traer a la memoria recuerdos agradables.

La familia tiene un papel importante en la vida de los adultos mayores y al verse abandonados, aislados por sus mismos familiares, genera en ellos, síntomas negativos como una profunda tristeza que con el tiempo se convierten en cuadros de depresión, por tal motivo es importante el acompañamiento de los familiares en la última etapa de vida.

## **1.8 Cuidados en el adulto mayor**

La salud física y mental constituye una responsabilidad individual, con independencia de las acciones dirigidas a su conservación en el ciudadano y dando la posibilidad de alcanzar una vejez sana, además una dieta sana, algo de ejercicio y los cuidados de la piel son imprescindibles para mejorar el estado físico y mental de las personas de la tercera edad (Torrejón & Reyna, 2012).

El Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México (2016), en este ámbito del cuidado, propone lo siguiente:

Supervisar o ayudar para que:

- Tomen los alimentos a sus horas y en cantidades adecuadas.
- Ingieran sus medicinas según las dosis y los horarios indicados por el médico.
- Practiquen los ejercicios recomendados por el médico.
- Se aseen adecuadamente.

Conforme con las indicaciones del médico, llevar un registro, por ejemplo, de:

- Su presión arterial.
- Su temperatura. Su frecuencia cardiaca.
- El nivel de glucosa en la sangre (si es necesario).

Observar e informar al médico y familiares los cambios que los adultos mayores muestren en:

- La piel.
- El comportamiento en general y en la conducta hacia sus familiares.
- Una mayor dificultad de sus movimientos

Todos los aspectos anteriores, contribuyen a formar un plan de atención del adulto mayor con una visión integral de apoyo al envejecimiento activo y saludable.

## **1.9 Los adultos mayores y la importancia en la sociedad**

En tiempos anteriores, las personas adultas mayores tenían un valor protagónico dentro de la sociedad civil y las comunidades indígenas, (...) “se les respetaba, veneraba y obedecía en su papel de consejeros y guías de la comunidad; se les consideraba depositarios de la sabiduría ganada y acumulada a lo largo de su vida” (Sevilla Caro, Salgado Soto, & Osuna Millán, 2015, pág. 5).

Hoy en día existen muchas personas que ya han alcanzado la edad en que deben jubilarse accediendo a los beneficios que presta este servicio, y muchas de las veces se piensa que la jubilación es sinónimo de inactividad o de escasa contribución al desarrollo económico y social, pero no es así, a no ser de las personas que tienen un grado importante de discapacidad, el resto de las personas pueden mantener y contribuir en muchas actividades incluso desde el ámbito familiar. Hay adultos mayores que se hacen cargo de algún familiar o que se dedican a cuidar a los nietos, mientras los padres trabajan, hay personas que colaboran en actividades o programas sociales.

### **1.9.1 Importancia de los adultos mayores en la cultura indígena**

El trabajo de investigación presenta un factor agregado donde no solo se muestra la problemática que sufre el adulto mayor en la actualidad, sino las precarias situaciones que tiene que pasar el adulto mayor indígena, convirtiéndose en un doble factor de vulnerabilidad.

Además, la sociedad ha sido partícipe de esa exclusión del adulto mayor en actividades socio culturales, las comunidades indígenas también forman parte de esa discriminación, sin importar la gran sabiduría que poseen en temas de cultura, salud, costumbres, tradiciones e idioma.

“El no poder participar en actividades comunitarias como las mingas representa una reducción en la interacción con vecinos, lo que también impacta en la identidad y autoestima” (Waters & Gallegos, 2012, pág. 12). Esta es una realidad que se vive en las comunidades indígenas donde las personas adultas mayores dejan de participar en estos espacios. La mejor manera de que ellos tengan un

envejecimiento digno no es la exclusión o limitarlos a sus trabajos cotidianos, sino cambiar su estilo de vida de manera saludable y garantizar su bienestar.

Según la especialista Lourdes Nava (2018), señala acerca de las personas adultas mayores:

(...) “son los guías, los asesores del conocimiento que apoyan en la transmisión intergeneracional de la lengua”.

Y es así, como los ancestros han luchado por su cultura, la vestimenta, sus costumbres y el idioma que es algo muy importante dentro de las comunidades indígenas. Son ellos, los que han trascendido y promovido las diferentes fiestas (Raymis) en honor al sol y la Pachamama (tierra) de generación en generación. Una característica principal es que la mayoría de las personas de tercera edad conocen acerca de la medicina ancestral que es algo significativo de la parroquia más conocidos como los Taitas Yachaks que significa hombres sabios.

Sin dejar de lado, las fiestas tradicionales que se celebran en las comunidades indígenas como: el enamoramiento, el pedido de mano, el matrimonio, los bautizos, las velaciones de los muertos y su vez las personas adultas mayores “Tienen muy bien desarrollada su cosmovisión y aplicaban varios conocimientos sobre la agricultura (terrazas), la astronomía (calendario agrícola) entre otros” (Villares, 2015, pág. 6). Es por ello, que nuestros abuelitos son de vital importancia, debido a que se convierten en voceros y siguen promoviendo este tipo de actividades que como pueblos indígenas los caracterizan, por tal motivo se busca seguir fomentando este tipo de conocimientos en las generaciones presentes y futuras.

### **1.10 Gerontocracia**

Según Aguirre (1953), citado en Reyes, Palacios, Fonseca, & Villasana (2013, pág. 9), menciona que:

El sistema de gobierno ejercido por los viejos y, en especial, la figura del consejo de ancianos llamó poderosamente la atención tanto de etnólogos como de antropólogos, a tal grado que generalizaron para todos los ancianos y pueblos originarios esta forma de poder como régimen de gobierno indígena.

La gerontocracia es un sistema de gobierno que está liderado por los más ancianos de una comunidad que por lo general se lo practica en la cultura indígena, los principios de gobernanza de este sistema se basan en la experiencia y en la sabiduría de los ancianos, quienes son los que procuran la convivencia pacífica de la comunidad. Los ancianos en las comunidades indígenas son los que generan respeto, prestigio, poder y liderazgo.

Los pueblos indígenas son ricos en diferentes tradiciones y durante años han tratado de rescatar su cultura y tradiciones a través de los más ancianos quienes son los que van heredando la riqueza cultural.

Al respecto la Organización Iberoamericana de Seguridad Social (2015, pág. 10), señala que:

Por décadas, en las comunidades indígenas, las personas adultas mayores desarrollaban un papel único: ellos eran los custodios de toda la sabiduría y tradición de la tribu. También acumulaban las cualidades de líderes, mediadores en los conflictos y mentores de la conducta social, cuyas palabras tenían fuerza de ley.

Desde hace varios años atrás las comunidades indígenas han sido lideradas por los más ancianos, ellos eran los que tenían mayor sabiduría y la replicaban a los demás, los ancianos como eran llamados en las comunidades estaban llenos de atributos que los convertían en líderes innatos, por eso ellos eran los que ayudaban a solucionar los conflictos, los que replicaban sus conocimientos a los más jóvenes y con eso ayudaban a que las tradiciones y la cultura perdure a lo largo del tiempo.

Por otro lado, la institución mencionada anteriormente, cita un extracto que hiciese la ONU, en tal virtud se señala que “los pueblos indígenas tienen derecho a sus propias medicinas tradicionales y a mantener sus prácticas de salud, incluida la conservación de sus plantas medicinales, animales y minerales de interés vital”.

Los pueblos indígenas son ricos en costumbres y tradiciones, un ejemplo es que cuentan con sus propias plantas medicinales las cuales utilizan para curar sus enfermedades; hoy en día, aún se tiene la presencia de los adultos mayores en ritos ceremoniales, en los matrimonios indígenas o en las purificaciones que ellos realizan. Se puede observar que este tipo de ceremonias se realizan más en los sectores rurales donde aún se tienen las tradiciones marcadas, lo que no pasa en los

sectores urbanos que conforme avanza el tiempo se evidencia el asentamiento de diferentes culturas.

### **1.11 Espacios públicos**

Para (García, Lourdes, 2009), un “espacio público es aquel territorio de la ciudad donde cualquier persona tiene derecho a estar y circular libremente (como un derecho); ya sean espacios abiertos como plazas, calles, parques, etc.; o cerrados como bibliotecas públicas, centros comunitarios, etc.”.

Un espacio público es todo aquel lugar donde las personas pueden ejercer diferentes actividades, en cualquier lugar donde se habite, donde nos encontremos se tiene al alcance un parque, una casa comunal, un parque infantil o un área verde donde se pueda distraer la mente y salir un poco de la monotonía del trabajo. Estos lugares pueden ser muy bien aprovechados por las personas para realizar actividades deportivas o incluso para utilizar los espacios en actividades sociales y de integración.

Según Jaramillo (2014), los espacios públicos son lugares que sirven para satisfacer las necesidades urbano-colectivas de la sociedad. Conviene subrayar su importancia, como se expone la Carta Mundial por el Derecho a la Ciudad promovida en 2004 por el Foro Social Mundial, citado en el diario el telégrafo (2017).

Los espacios y bienes públicos y privados de la ciudad y de los ciudadanos deben ser utilizados priorizando el interés social, cultural y ambiental (...) y se incentiva al sector privado a participar en programas sociales y emprendimientos económico con la finalidad de desarrollar la solidaridad y la plena igualdad entre los habitantes.

Con estas aclaraciones sobre el espacio público, solo queda por especificar que, dentro de la intención de mejorar la calidad de vida del adulto mayor, está la necesidad de aprovechar o construir según sea el caso, sitios que pueden ser aprovechados para generar espacios de inclusión para la población octogenaria, que con la debida gestión y planificación se puede lograr la tan anhelada integración e igualdad social.

### **1.11.1 Demostración del talento humano de las personas adultas mayores**

Las personas adultas mayores que acuden a los diferentes centros gerontológicos sean residenciales o espacios alternativos de atención diurna están ubicados en puntos estratégicos a nivel nacional. Las personas que están a cargo de cuidarlos tienen la obligación de desarrollar o descubrir diferentes habilidades que ellos poseen.

#### **1.11.1.1 Casas abiertas**

Los adultos mayores buscan una integración, una inclusión y participación social dentro de la sociedad civil y para contribuir en ese sentido se conciben diferentes espacios de integración y co-creación de conocimientos.

Por otra parte, en la actualidad se vive en la era de la comunicación y es muy importante el tema de difusión de los conocimientos adquiridos durante el período de aprendizaje, ya sea formal o informal.

Es así como ellos también tienen el derecho a disfrutar de un espacio público y que puedan utilizarlos para demostrar las diferentes actividades que realizan, entre las más conocidas tenemos las casas abiertas que son espacio de integración y auto gestionado por un grupo de personas o colectivos con el objetivo de “mostrar los trabajos realizados gracias a los conocimientos adquiridos y las habilidades desarrolladas”, por parte de los adultos mayores, este tipo de acciones contribuyen a la mejorar las relaciones intrapersonales, con la familia, la comunidad y todo su entorno social (Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador, 2016).

## GLOSARIO

**Espacios alternativos:** Son espacios para el encuentro y socialización de todas las personas adultas mayores de 60 años en adelante de sectores urbanos y rurales, las mismas que se mantienen autónomas, es decir que puedan trasladarse por sus propios medios, por la naturaleza de esta modalidad, se podrán integrar en estos espacios a personas entre 60 y 64 años sean jubiladas o no, donde se realizarán actividades recreativas, de integración e interacción, tendentes a la convivencia, participación, solidaridad y relación con el medio social y promoción del envejecimiento activo y saludable (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2013 -2014).

**Envejecimiento saludable:** Exige una sensibilización con respecto al valor del envejecimiento saludable para formular políticas de base científica que refuercen las capacidades de las personas mayores (Organización Mundial de la Salud, 2002).

## CAPÍTULO II

### 2 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1 Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación es de carácter mixto (cualitativo y cuantitativo), de tipo documental, de corte transversal, descriptiva y propositiva.

Por sus características sociales, la investigación es mixta:

##### **Cualitativa**

Porque tiene una base documental basada en la revisión histórica dentro de su marco teórico que fundamenta la investigación y la problemática existente.

##### **Cuantitativa**

Porque está condicionada a un proceso estadístico descriptivo, lo cual genera resultados absolutos y relativos, producto de la aplicación de instrumentos de investigación; esta información está representada en tablas y gráficos.

##### **Documental**

Porque sustenta argumentativamente el marco teórico, para lo cual se recopiló información en diferentes fuentes bibliográficas de carácter científico, principalmente de los últimos cinco años.

##### **Descriptiva**

Refleja el comportamiento en la actualidad del objeto de estudio, logrado a través de análisis de causas y consecuencias que genera el fenómeno social.

##### **Propositiva**

Después de conocer la realidad social de las personas adultas mayores, ahora se plantea una solución que contribuirá a mejorar la calidad de vida y garantizar un envejecimiento activo construido a través de un perfil de proyecto, estructurado en matriz de marco lógico.

## 2.2 Métodos

### **Deductivo – inductivo**

Los métodos teóricos utilizados en la investigación se enmarcan en el contexto de lo deductivo hacia lo inductivo, por su carácter propositivo, es decir, la propuesta se generaliza, pero beneficia al individuo en particular, haciendo hincapié que la investigación viene desde un contexto internacional sobre los derechos en favor a las personas adultas mayores y el contexto nacional.

### **Histórico**

Es un referente en la investigación, debido a que hace un recuento de cómo van evolucionando los derechos en favor de las personas adultas mayores a nivel mundial y nacional.

### **Analítico – sintético**

Se utilizó el método analítico - sintético en la investigación, debido a que se realiza un análisis de las distintas normativas existentes a nivel internacional y nacional en temas de legislación no vigente y vigente hasta la actualidad, lo cual sirvió para llegar a una mejor solución del problema existente en la parroquia.

## 2.3 Técnicas e instrumentos

La técnica es la encuesta, y el instrumento es el cuestionario debidamente estructurado (Anexo 1).

## 2.4 Población

La población corresponde a 600 personas de las diferentes comunidades de la parroquia San Juan de Ilumán, (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2010a).

## 2.5 Muestra

Para el cálculo de la muestra se ha utilizado la siguiente ecuación, de acuerdo a Posso (2013):

$$n = \frac{N \times \delta^2 \times Z^2}{(N - 1)E^2 + \delta^2 \times Z^2}$$

Donde:

$n$  = Tamaño necesario de la muestra

$N$  = Población

$Z$  = Nivel de confianza o margen de confiabilidad, 1,96

$\delta$  = Desviación estándar, 0,5

$E$  = Error de estimación, 0,05%

Entonces se tiene:

$$n = \frac{600 \times 0,25 \times 3,84}{(600 - 1)0,0025 + 0,25 \times 3,84}$$

$$n = \frac{576}{2,46}$$

$$n = 234,33$$

$$n = 234 \text{ encuestados}$$

Se aplicará la encuesta a 234 adultos mayores, sin distinción de edad, sexo y situación socio económica.

## **2.6 Procesamiento de datos**

Los datos de campo han sido procesados en el software estadístico SPSS 22.0. También se utilizaron los programas informáticos Microsoft Excel y Word.

## CAPÍTULO III

### 3 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el presente trabajo de investigación se utilizó la encuesta como herramienta de investigación, la misma que cuenta con 17 preguntas que se clasifican en datos informativos, información en referencia a la salud, recreación y en lo social, para así analizar de mejor manera los resultados obtenidos dentro del trabajo realizado, a continuación, se detalla la interpretación de cada una de las preguntas mediante tablas y gráficos de porcentaje.

#### 3.1 Datos informativos:

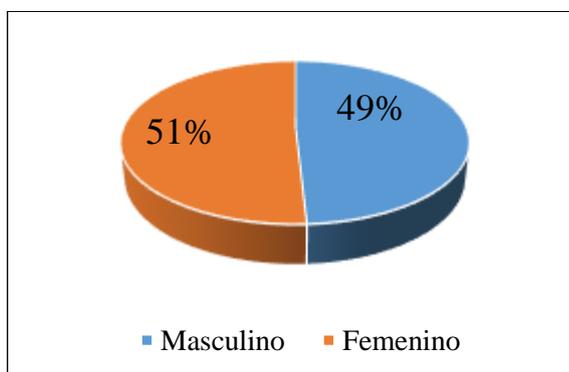
##### 3.1.1 Género

**Tabla 1: Género expresado en porcentaje**

Género	Frecuencia
Masculino	115
Femenino	119
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 1: Género en porcentaje**

La Tabla 1, refleja que las personas adultas mayores en el área de estudio son muy similares proporcionalmente entre el género masculino y femenino; estos datos son muy equivalentes a los publicados por el INEC (2010b, pág. 6), provenientes de la Encuesta de Salud Bienestar y Envejecimiento en el Ecuador (SABE) realizada en el año 2009, donde señalan que en la población a nivel nacional los adultos mayores se reparten entre el 53% en mujeres y el 47% en hombres.

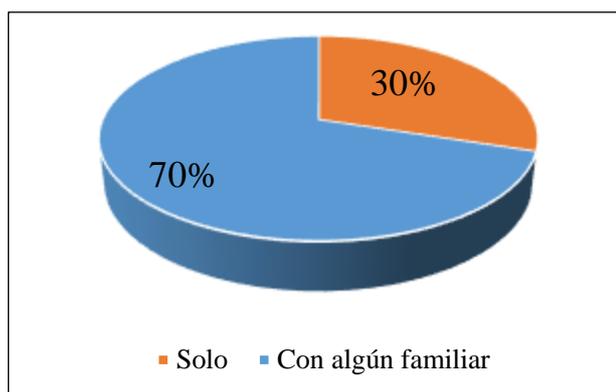
### 3.1.2 Convivencia social

**Tabla 2: Convivencia social expresado en porcentaje**

Opciones	Frecuencia
Solo	70
Con algún familiar	164
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 2: Convivencia social en porcentaje**

En la Tabla 2, con respecto a la pregunta ¿Con quién vive Usted?, se puede observar que las personas adultas mayores del área de estudio, en su mayoría viven con algún familiar; estos datos son muy similares a los presentados por el INEC (2010b) publicados en la encuesta SABE (2009), donde señalan que el 89% viven acompañados y un 11% viven solos.

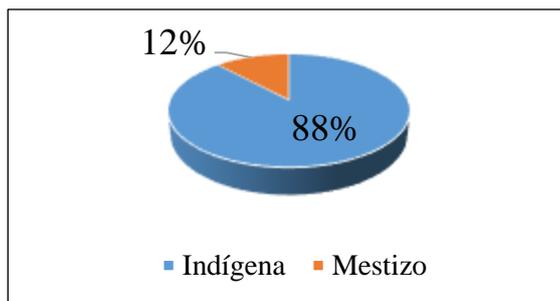
### 3.1.3 Autodefinition

**Tabla 3: Autodefinition expressed in percentage**

<b>Autodefinition</b>	<b>Frecuencia</b>
Indígena	206
Mestizo	28
Afroecuatoriano	0
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 3: Autodefinition in percentage**

De acuerdo con la Tabla 3, con respecto a la pregunta ¿Cómo se autodefine usted?, se puede observar que la mayor parte de la población se autodefine como indígenas y un porcentaje menor como población mestiza.

Según la encuesta nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento de la población adulta mayor en el Ecuador 2010 citado en (Waters & Gallegos, 2012), mencionan que “El 10,4% se identifican como indígenas, pero 53,2% de ellos vive en condiciones de indigencia, con acceso inadecuado a servicios básicos y malas condiciones de salud”.

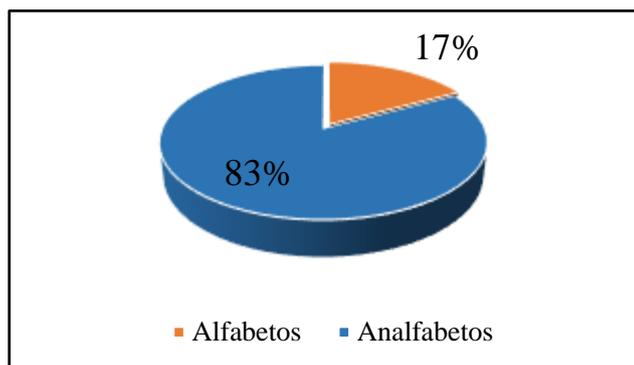
### 3.1.4 Analfabetismo

**Tabla 4: Analfabetismo expresado en porcentaje**

Analfabetismo	Frecuencia
Alfabetos	38
Analfabetos	194
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 4: Analfabetismo en porcentaje**

Como se demuestra en la Tabla 4, en referencia al analfabetismo se registra un porcentaje alto y un porcentaje menor son personas alfabetas.

Estos datos son alarmantes, al compararlos con las estadísticas nacionales que explica 1 de cada 4 personas adultas mayores son analfabetos (INEC 2010) citado en el MIES (2013a).

Esta realidad ha mantenido a las personas adultas mayores con menos oportunidades en diferentes ámbitos, tal condición educativa extiende la vulnerabilidad, manifestándose en una violación de sus derechos; el analfabetismo de manera general obstaculiza el desarrollo de la sociedad.

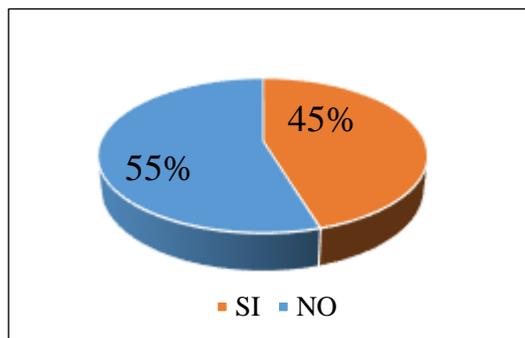
### 3.1.5 Pensión mis mejores años

**Tabla 5: Pensión mis mejores años expresado en porcentaje**

Pensión mis mejores años	Frecuencia
SI	106
NO	128
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 5: Pensión mis mejores años**

Según la Tabla 5, con respecto a la pregunta ¿Usted recibe la pensión mis mejores años?, se puede observar que un porcentaje un poco más alto a la mitad de la población del área de estudio no recibe la pensión, y el porcentaje restante de las personas adultas mayores si la reciben; estos indicadores son más bajos a los establecidos por el MIES, institución que manifiesta que un 57% de la población adulta mayor recibe esta pensión no contributiva, (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2013b).

Es muy digno conocer que esta pensión se incrementará y beneficiará a 100.000 personas adultas mayores, sumado a esto se “Incluirá servicios de cuidado, salud integral, vivienda adecuada, educación y deporte” (Rosero, 2019), por otro lado, la pensión mis mejores años aumentó de 50 USD a 100 USD entregada por parte del MIES (El Telégrafo, 2019).

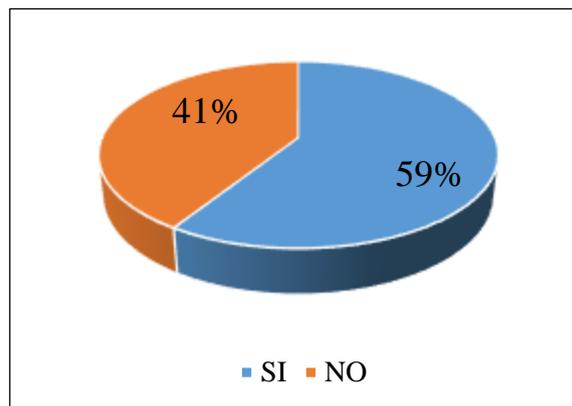
### 3.1.6 Padece alguna enfermedad

**Tabla 6: Padece alguna enfermedad expresado en porcentaje**

Enfermedad	Frecuencia
SI	138
NO	96
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 6: Enfermedad en porcentaje**

De acuerdo con la Tabla 6, con respecto a la pregunta ¿Usted padece alguna enfermedad?, se observa que existe un alto porcentaje que indica el padecimiento de algún tipo de enfermedad.

Estos datos tienen bastante similitud con los proporcionados por la encuesta SABE (2010), donde un 53% de las personas adultas mayores perciben tener una buena salud, el 26% tienen una buena salud, y el 21% de no cuenta con una buena salud; estos datos reflejan un problema grave que puede darse por un sinnúmero de situaciones.

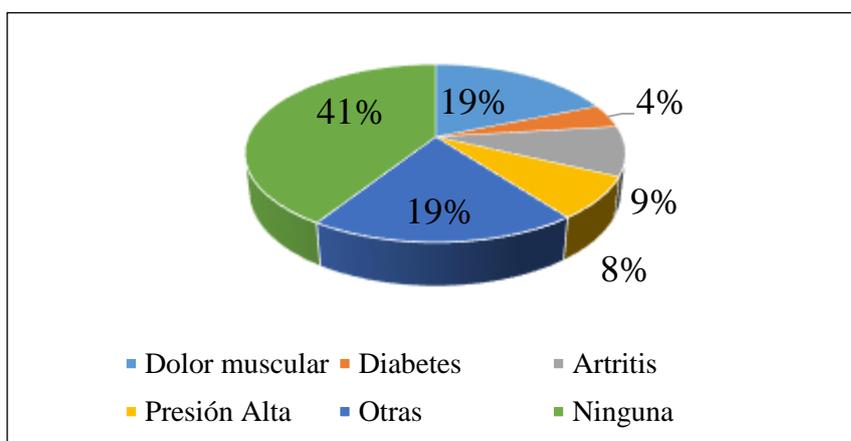
### 3.1.7 Tipo de enfermedad

**Tabla 7: Tipo de enfermedad expresado en porcentaje**

Tipo de enfermedad	Frecuencia
Dolor muscular	44
Diabetes	10
Artritis	21
Presión Alta	18
Otras	45
Ninguna	96
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 7: Tipo de enfermedad en porcentaje**

De acuerdo con la Tabla 7, con referencia a la pregunta ¿Qué tipo de enfermedad padece?, entre todas las enfermedades es el dolor muscular (19%) el que más sobresale.

Según la encuesta SABE citada en MIES (2013b), mencionan que la enfermedad más común es la hipertensión; en segundo lugar, está la artritis o reumatismo y la tercera es la osteoporosis en las personas adultas mayores; estos datos demuestran que no hay un alto índice de enfermedades graves, sino por el contrario están en una etapa que evidencia los síntomas; por lo expresado se puede entender que los adultos mayores en el área de estudio, generan preocupación, por lo que se debe actuar de la manera más rápida a través actividades recreativas, terapias o masajes que contribuyan a la movilidad de los adultos mayores.

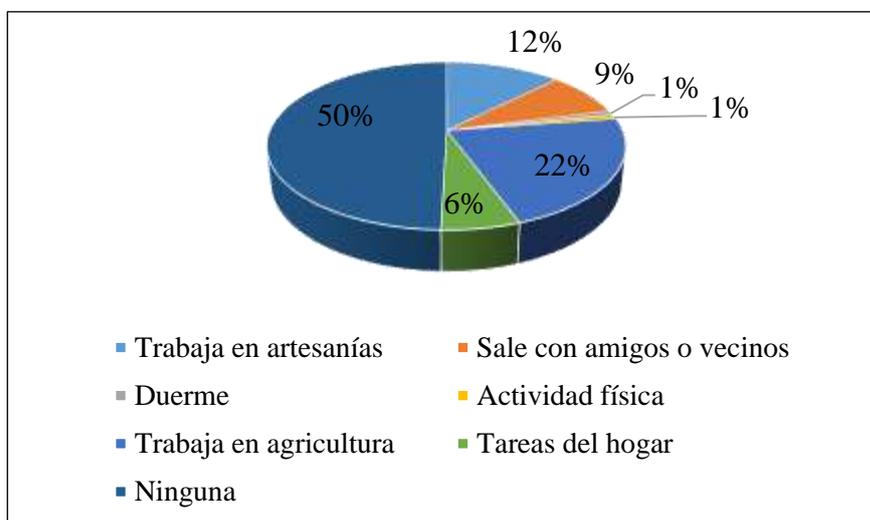
### 3.1.8 Actividades de mayor ocupación

**Tabla 8: Actividades de mayor ocupación, en porcentaje**

Actividades	Frecuencia
Trabaja en artesanías	29
Sale con amigos o vecinos	20
Duerme	2
Actividad física	2
Trabaja en agricultura	51
Tareas del hogar	14
Ninguna	116
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 8: Actividades en su tiempo libre en porcentaje**

Según la Tabla 8, correspondiente a la pregunta ¿Qué actividades realiza?, el 50% está distribuido en agricultura, y en la elaboración de artesanías, y un 50% no realiza ninguna actividad.

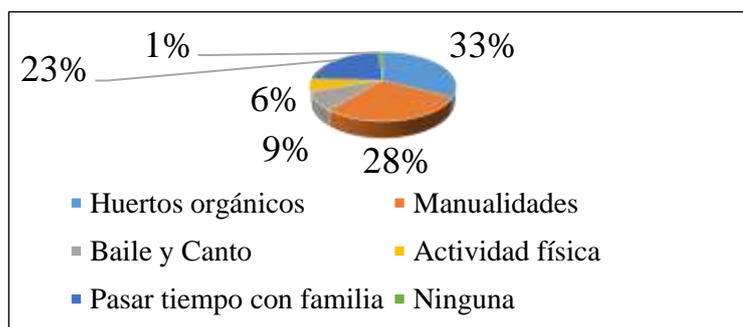
Este dato es muy importante porque refleja que la inactividad influye en padecimientos de enfermedades crónicas; situación que es corroborada por la (Organización Mundial de la Salud, 2019a), que menciona: “la inactividad física es el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo”.

### 3.1.9 Actividades de mayor preferencia en realizarlas

**Tabla 9: Actividades de preferencia, expresado en porcentaje**

Actividades de preferencia	Frecuencia
Huertos orgánicos	77
Manualidades	66
Baile y canto	20
Actividad física	14
Pasar tiempo con familia	54
Ninguna	3
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)  
Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)  
Elaborada: Las autoras

**Figura 9: Actividades de preferencia en porcentaje**

Según la Tabla 9, sobre la pregunta ¿Qué actividad le gusta más realizar?, se evidencia que el 33%, y el 28% tienen predisposición de trabajar, ya sea en la agricultura o en manualidades respectivamente; sin embargo, el 23% desea pasar más tiempo con sus familiares; y el 9% realizar más baile y canto, el 6% quiere realizar actividad física y el 1% no realizan ninguna; datos muy importantes que inciden en la elaboración de la propuesta, motivo de la investigación, ya que direcciona una asertiva planificación.

Según Aponte (2015), manifiesta que:

Una persona de la tercera edad tiene una calidad de vida buena, ellos buscan actividades porque sienten que aún son útiles para la sociedad, en especial para sus propias familias y para ellos mismos. Sienten que aún pueden entregar muchas cosas de ellos y que no hay nada que les quite la alegría de seguir viviendo.

De allí la necesidad de contribuir con espacios para el envejecimiento activo, que garantice tener una mejor calidad de vida, en condiciones de salud y afecto social.

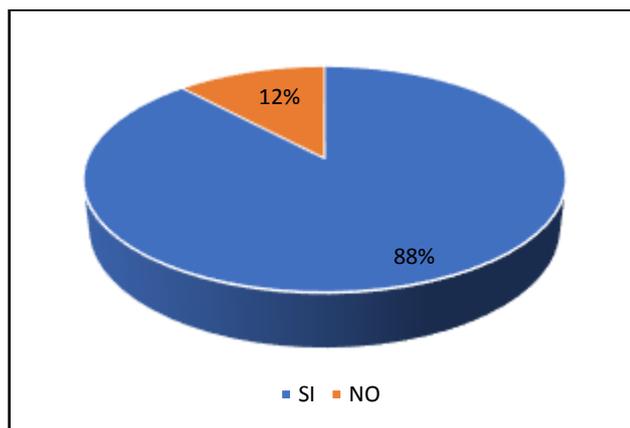
### 3.1.10 Asistencia al centro de atención integral

**Tabla 10: Asistencia al centro de atención integral, en porcentaje**

Asistencia	Frecuencia
SI	206
NO	28
TOTAL	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 10: Asistencia al centro de atención integral en porcentaje**

De acuerdo a la Tabla 10, que alude a la pregunta ¿Le gustaría asistir a un Centro de atención integral?; un porcentaje alto de la población si asistiría, mientras que el porcentaje más bajo no lo haría.

En Ecuador el MIES (2019), ofrece servicios de atención gerontológica especializada en la provincia de Imbabura, dirigida a 3.385 personas adultas mayores, las cuales forman parte de 58 centros directos, organizados en 28 convenios con diferentes organizaciones públicas y privadas; en ellos se realizan actividades de cuidado integral, fortalecimiento de capacidades, actividades recreativas y de socialización. Como se puede evidenciar, aunque existe una cobertura de programas y espacios alternativos, no son suficientes, y no cubren áreas rurales con poblaciones indígenas; de allí que, tal como se refleja en estos resultados si existe predisposición de compartir dichos espacios de inclusión social.

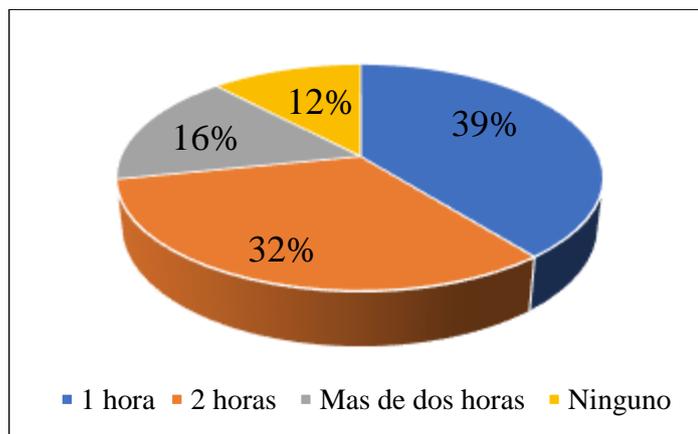
### 3.1.11 Tiempo de asistencia al centro de atención integral

**Tabla 11: Tiempo de asistencia expresado en porcentaje**

Tiempo de asistencia	Frecuencia
1 hora	92
2 horas	76
Más de dos horas	38
Ninguno	28
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 11: Tiempo de asistencia al centro en porcentaje**

En la Tabla 11, sobre la pregunta ¿Qué tiempo asistiría usted al centro?, se evidencia que un porcentaje mayor de la población aceptaría asistir por una hora al centro de atención integral y realizar las diferentes actividades, sin embargo hay un porcentaje menor de personas que desearían permanecer por más de dos horas.

Según la OMS (2019b), sobre el tema tratado explica, “para reducir el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que los adultos de 65 años en adelante realicen 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos”.

Por lo expresado, resulta que hay una factibilidad positiva por parte de la población en estudio por asistir a los espacios alternativos, y a la vez reconocer que esa disponibilidad de tiempo es la recomendada según el autor citado.

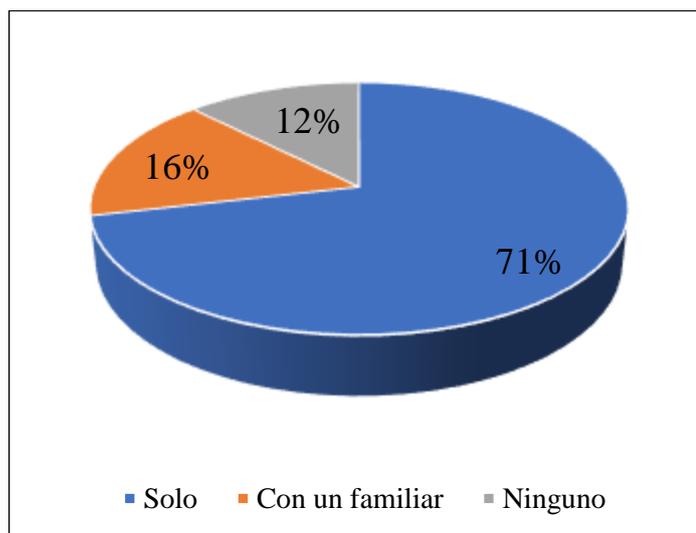
### 3.1.12 Acompañamiento al centro de atención integral

**Tabla 12: Acompañamiento al centro, en porcentaje**

Opciones	Frecuencia
Solo	167
Con un familiar	38
Ninguno	29
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 12: Acompañamiento al centro en porcentaje**

En la Tabla 12, correspondiente al enunciado “Acompañamiento al centro de atención integral”, la mayoría comenta que asistiría de manera autónoma, un porcentaje pequeño asistiría con un familiar, y en igual medida, otro grupo dijo que no asistiría.

En el trabajo de Campo, Laguado, y Martín (2018), hace referencia a un 40,50% de adultos mayores que son totalmente independientes, para realizar algunas actividades de la vida diaria, en especial el traslado fuera del domicilio.

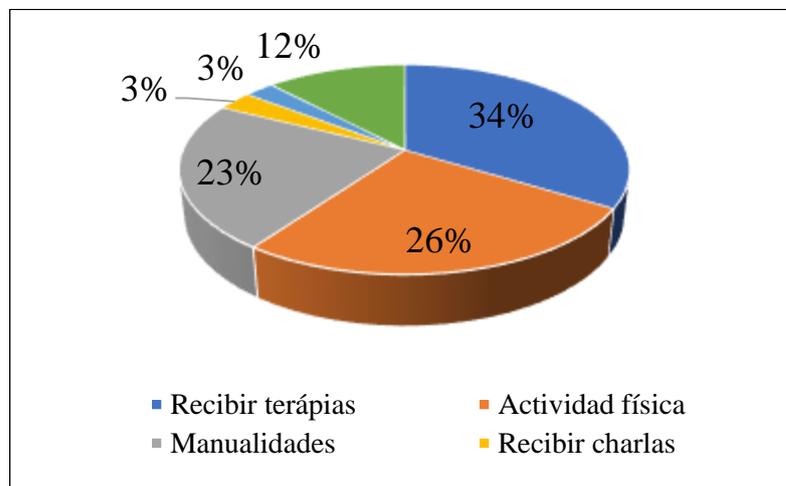
### 3.1.13 Actividades que le gustaría recibir en el centro

**Tabla 13: Actividades por recibir, en porcentaje**

Actividades	Frecuencia
Recibir terapias	79
Actividad física	61
Manualidades	53
Recibir charlas	7
Juegos de mesa	6
Ninguno	28
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 13: Actividades en el centro en porcentaje**

Como lo expresa la Tabla 13, referente a la pregunta ¿Qué actividades le gustaría hacer en el Centro de Atención Integral?, la mayoría prefiere recibir terapias, en menor porcentaje, realizarían actividad física y en similar porcentaje prefieren hacer manualidades.

Para Negrín y Olavarría (2014), en un trabajo similar han demostrado que el ejercicio aeróbico disminuye los síntomas de la artrosis que se da por la falta de movimiento, y mejora la función física. Incluso cortas caminatas diarias reducen el dolor y mejoran la función muscular.

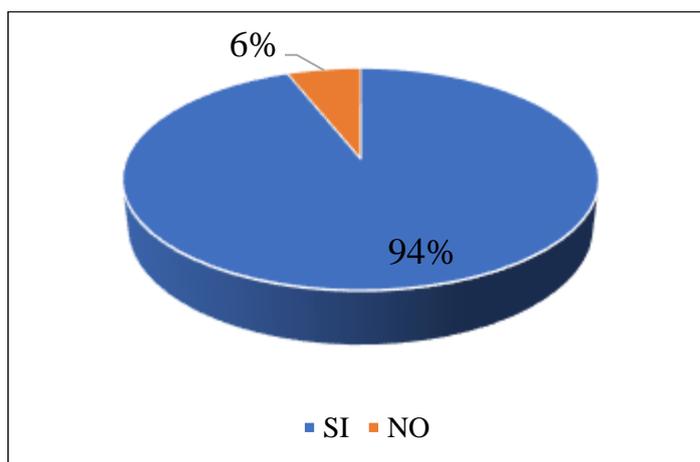
### 3.1.14 Las actividades mejoran la salud

**Tabla 14: Las actividades mejoran la salud, en porcentaje**

Salud	Frecuencia
SI	220
NO	14
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras

**Figura 14: Las actividades mejoran la salud en porcentaje**

Como lo expresa la Tabla 14, en relación a la pregunta ¿Creé Usted que la realización de actividades recreativas mejorará su salud?, se evidencia que en los datos obtenidos casi el total de los encuestados creen que realizar actividades recreativas e integrativas si va a mejorar la salud, este dato muestra que las personas están dispuestas a realizar algún tipo de actividad con el fin de mantener una salud adecuada; mientras que un pequeño porcentaje cree que no tendrían mejoría y no es necesario.

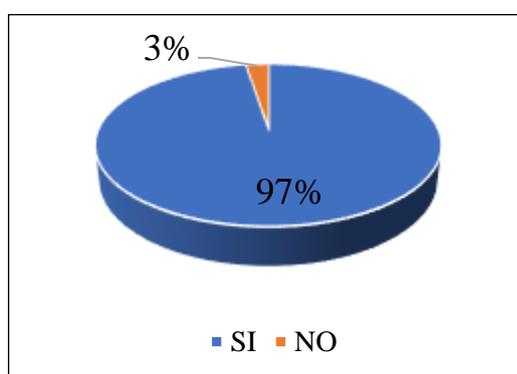
Estos resultados son semejantes al trabajo realizado por Salinas, Bello, Flores, Carbullanca, y Torres (2005), quienes señalan la disposición para mantener las conductas de vida activas, observando al finalizar los talleres, el 73% de los participantes manifestaron la intención de continuar caminando 30 minutos diarios, un 60% realizan ejercicio 3 veces por semana, 30 minutos cada vez y un 38% recrearse activamente para mantenerse activos y sanos.

### 3.1.15 Espacios para la satisfacción

**Tabla 15: Espacios públicos para la recreación expresada en porcentaje**

Opciones	Frecuencia
SI	228
NO	6
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)  
Elaborada: Las autoras



Fuente: Encuesta (2019)  
Elaborada: Las autoras

**Figura 15: Espacios públicos para la recreación en porcentaje**

La Tabla 15, correspondiente a la pregunta ¿Está de acuerdo en que se deberían crear más espacios públicos para la recreación y así potenciar la satisfacción personal de los adultos mayores?, muestra que un porcentaje muy elevado está de acuerdo en que se aprovechen los espacios existentes en favor de los adultos mayores, ya que se sienten útiles y mejoran su estado de ánimo, de tal manera que se pueden relacionar con otros adultos mayores, mientras que un porcentaje muy inferior, no está de acuerdo.

En una entrevista realizada por Diario La Hora (2018), la señora Blanca del Salto manifiesta que “forma parte del grupo de los espacios alternativos de Quisapincha, ella tiene 80 años y asegura que su vida ha cambiado desde que es parte de este proyecto, pues se distrae, conoce gente nueva y hasta ha tenido la oportunidad de viajar a otras provincias del país”.

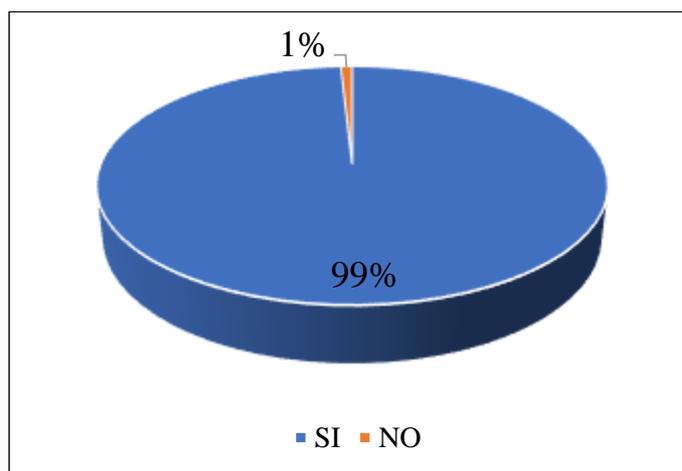
### 3.1.16 Utilización de espacios públicos

**Tabla 16: Utilización de espacios públicos expresado en porcentaje**

Opciones	Frecuencia
SI	232
NO	2
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



**Figura 16: Utilización de espacios públicos en porcentaje**

De acuerdo a la Tabla 16, con relación a la pregunta ¿Está de acuerdo que se utilice de mejor manera los espacios públicos existentes en la parroquia?, la mayor parte corresponde a la población que si está de acuerdo en que se utilice de mejor manera los espacios públicos, ya que son espacios que se pueden utilizar para el libre esparcimiento de la ciudadanía en general, creando ambientes de convivencia social; mientras que el 1% restante corresponde a los que no están de acuerdo.

En la investigación realizada por (Fonseca, 2015) titulada “La importancia y la apropiación de los espacios públicos en las ciudades”, habla de que “en los últimos años se ha dado la apropiación de determinados y característicos espacios públicos por parte de la ciudadanía para la realización de distintas actividades recreativas y culturales (...)”

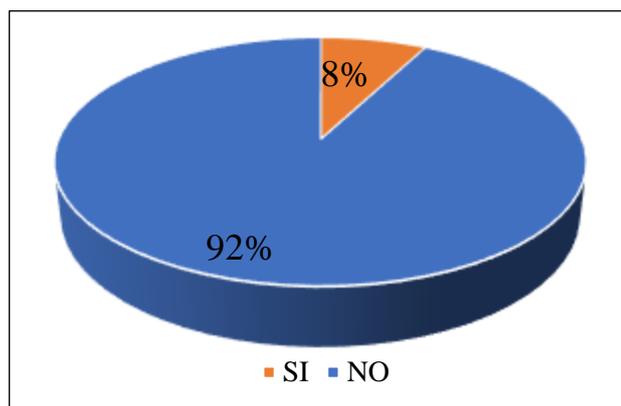
### 3.1.17 Participación en la comunidad

**Tabla 17: Participación en la comunidad**

Opciones	Frecuencia
SI	18
NO	216
Total	234

Fuente: Encuesta (2019)

Elaborada: Las autoras



**Figura 17: Participación en la comunidad en porcentaje**

De acuerdo con la Tabla 17, correspondiente a la pregunta ¿Dentro de su comunidad usted participa en las actividades socioculturales, educativas, deportivas que se realizan?, el mayor porcentaje de la población encuestada no participa en ninguna actividad que se realiza en la parroquia, evidenciando la falta de programas incluyentes para este sector de la población; mientras que los que si participan en cualquier actividad sociocultural, educativa o deportiva corresponden al menor porcentaje.

Según los datos obtenidos no se está cumpliendo la participación social de los mayores que es un derecho que está plasmado en la Asamblea General de las Naciones Unidas (1991), citado en Canals (2012), las personas de edad deberán: permanecer integradas en la sociedad, participar activamente en la formulación y la aplicación de las políticas que afecten directamente a su bienestar y poder compartir sus conocimientos y pericias con las generaciones más jóvenes.

## CAPÍTULO IV

### 4 PROPUESTA

Como resultado de la investigación se propone el proyecto “Implementación de un espacio alternativo e integral para adultos mayores en la parroquia San Juan de Ilumán, cantón Otavalo, provincia de Imbabura”.

#### 4.1 Antecedentes

La parroquia San Juan de Ilumán perteneciente a la provincia de Imbabura, cantón Otavalo, fundada el 12 de noviembre de 1886. El 80% de la población es de etnia indígena y el 20% pertenece a la etnia mestiza.

Además, cuenta con una gran riqueza cultural en temas de medicina ancestral, agricultura, elaboración de artesanías, sombreros, gastronomía autóctona y una diversidad en flora y fauna. Cada uno de estos conocimientos han ido trascendiendo de generación en generación, por lo que nuestros adultos mayores son de gran aporte a la sociedad y más aún a las futuras generaciones; conocimientos que se ven amenazados de desaparecer debido a que vivimos en la sociedad tecnológica y globalizada.

Los resultados de la presente investigación del trabajo de titulación es un referente para presentar la siguiente propuesta.

Los datos estadísticos presentados de manera proporcional son los que de una u otra manera explica la problemática encontrada.

En base a la investigación realizada, y tomando en cuenta los resultados obtenidos se detecta un problema que involucra varios aspectos, en este sentido se reconoce el problema como una deficiente atención social relacionada con inexistencia de espacios alternativos, padecimiento de enfermedades producto de la inactividad, pocas intervenciones lúdicas en su tiempo libre, y ante todo la exclusión de participación socio cultural; fenómeno que se difunde a todo nivel territorial e inclusive trasciende las fronteras nacionales, sin embargo, sumado a lo anteriormente expresado, está la baja gestión pública a nivel local manifestada en alternativas de solución.

La parroquia San Juan de Ilumán es un pueblo netamente agrícola y reconocido por el procesamiento de lana para luego convertirla en sombreros o tapices que sirven como un medio de subsistencia para las familias del sector. Estas actividades fueron y son desarrolladas por las personas mayores del sector que a su avanzada edad encuentran en esta, una actividad para distraerse, y en algunos casos subsistir; pero algunas de estas personas mayores que entregaron sus años a diferentes actividades se encuentran en la actualidad solos, abandonados por sus familias, algunos con dolores en su cuerpo y otros con un poco de dificultad para caminar, se les mira sentados en la puerta de sus hogares o en un parque dialogando con otros adultos mayores.

Lo que se pretende con esta propuesta es la interacción entre adultos mayores, la realización de diferentes actividades con el fin de mantener la movilidad y la motricidad de estas personas y retribuirles tan solo poco de lo que ellos han entregado a la sociedad en el largo recorrido de la vida.

#### **4.2 Justificación**

La propuesta se basa en aportar a la mejora de la calidad de vida en correspondencia con los derechos de los adultos mayores, consagrados en la Constitución del Ecuador, al igual que los convenios internacionales, en especial la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

La propuesta se incrusta en la revalorización de los saberes ancestrales, ya que, la trascendencia de estos está a cargo de toda la población adulta mayor, que dentro del área de estudio son la mayoría indígenas Kichwa auto definidos en un 80%, reconociendo a la vez que son un pilar fundamental, cuyo aporte cultural se manifiesta en el conocimiento de la medicina alternativa, artesanías, la producción agrícola y formas de vida bajo costumbres que a la par son transmitidas de generación en generación.

Observando que no son suficientes los espacios de atención en salud como generadores de la recreación, en este sentido, la propuesta está encaminada a garantizar un envejecimiento activo, donde se brinde la inclusión social a través del diálogo entre los diferentes grupos sociales, que su la vez incluyan temas de rescate

cultural y actividades recreativas, técnicas grupales, realización de manualidades, y poco a poco buscar la intervención e inclusión de este grupo prioritario en la sociedad.

### 4.3 Objetivos

#### 4.3.1 Objetivo general

Implementar en la parroquia San Juan de Ilumán un espacio alternativo de recreación e integración de los adultos mayores, que les proporcione un envejecimiento activo.

#### 4.3.2 Objetivos específicos

- Organizar la participación en la propuesta de proyecto de toda población adulta mayor de la parroquia San Juan de Ilumán.
- Establecer técnicamente un espacio alternativo de atención integral, mediante la implementación y adecuación de áreas recreativas.
- Promover, ante la sociedad, la inclusión de este grupo prioritario mediante eventos socioculturales.

### 4.4 Matriz de marco lógico

“Implementación de una espacio alternativo e integral para los adultos mayores, en la parroquia San Juan de Ilumán, cantón Otavalo, provincia de Imbabura”

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES VERIFICABLES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS O HIPÓTESIS
<p><b>Fin u objetivo de desarrollo</b>            Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas            Política: “Fortalecer el sistema de inclusión y equidad social, protección integral, protección especial, atención integral y el sistema de cuidados durante el ciclo de vida de las personas con énfasis en los grupos de atención prioritaria, considerando los contextos territoriales y la diversidad sociocultural”. (Plan Nacional de Desarrollo "Toda una Vida", 2017).</p>			
<p><b>Propósito</b>            La población adulta mayor participa de procesos de envejecimiento activo</p>	Al finalizar el proyecto al menos el 50% de los adultos mayores son beneficiados de	Registros Planes operativos	Todas las autoridades y participantes dentro del ámbito

mejorando su calidad de vida, vinculada a la inclusión social participativa	actividades de gerontología	Informes de actividades y evaluación mensual	de competencia apoyan la propuesta
<b>Resultados o componentes</b>			
<b>Componente 1</b> Implementado un plan de selección en base a las diferentes actividades propuestas (baile, artesanías, agricultura) con las necesidades de las personas adultas mayores.	Al primer bimestre del proyecto se cuenta con 100 personas seleccionadas de forma eficiente, las mismas que serán distribuidas en grupos de 20 personas en un día diferente de la semana	El plan de atención integral (documento) Informes mensuales	Que prevalezca la participación activa en otorgar la información solicitada
<b>Componente 2</b> Establecido un espacio alternativo de atención integral, mediante la implementación y adecuación de áreas recreativas.	Al finalizar el sexto mes del proyecto se cuenta con 20 mesas y sillas, material didáctico, 3 colchonetas, 1 camilla y aparatos lúdicos.  Al finalizar el octavo mes se cuenta con un Plan de ejecución de actividades lúdicas, recreativas y manufactura, que funciona adecuadamente.	Contratos Informes mensuales Plan de acción Implementos	Técnicos contratados cumplen con los términos de referencia establecidos.
<b>Componente 3</b> La población adulta mayor participa en la exposición pública de sus conocimientos y habilidades	Al finalizar el proyecto se ha desarrollado una casa abierta mostrando las habilidades aprendidas con todos los participantes de una manera efectiva mediante eventos socio culturales	Convocatorias Informe del evento realizado Registro de asistencia	La población de la parroquia participa de los eventos realizados.
<b>Actividades</b>	<b>Presupuesto</b>		<b>Supuestos</b>
<b>A1.C1</b> Elaborar un plan diagnóstico, para la selección de la población			La población colabora con la información y se motiva por la propuesta
<b>A2.C1</b> Socializar el plan a toda la población			
<b>A3.C1</b> Realizar un documento de compromiso que asegure la participación de la población adulta mayor			
<b>A1.C2</b> Gestión legal ante autoridades para el uso exclusivo del espacio que brindará atención integral			Los participantes se sienten satisfechos con las habilidades aprendidas.
<b>A2.C2</b> Cotizar y comprar los materiales que se van a utilizar en el espacio alternativo			
<b>A3.C2</b> Elaborar y ejecutar un plan de actividades anual (POA)			

<b>A1.C3</b> Planificar la realización del evento público			La ciudadanía participa activamente del evento
<b>A2.C3</b> Ejecutar acciones de difusión pública de los eventos			
<b>A3.C3</b> Evaluación del proyecto			

#### **4.5 Impactos esperados**

Las personas adultas mayores han mejorado sus condiciones físicas y psicológicas.

Las personas adultas mayores mantienen una percepción de seguridad en los centros de atención integral, manifestándose en su regocijo o felicidad, ya que cuentan con el valor que merecen por haber aportado por muchos años con sus conocimientos.

Los familiares de los adultos mayores se sienten confiados, contentos y agradecidos con los centros de atención integral, ya que sus parientes muestran un estado anímico reestablecido que se nota en un buen semblante y en el ánimo que tienen de realizar las actividades.

La comunidad cree que se han fortalecido y se han hecho valer los derechos de las personas adultas mayores, que se plantean en la Constitución del Ecuador, circunstancia que fortalece la iniciativa y le da sostenibilidad.

#### **Actividades post-implementación**

- Nawpak Rimaykuna (Espacios de diálogo entre los adultos mayores con las diferentes generaciones).
- Desarrollar el “Randi Randi” (Trueque de productos entre los adultos mayores).
- Participación de los adultos mayores en eventos culturales, a través de la creación de un grupo de baile “Jóvenes del Ayer”.
- Hatun Taitakuna mamakuna makipurashispa llankapashunchik nawpaman allí kawsayta charinkapa (Desarrollar un liderazgo con los adultos mayores para una buena convivencia autónoma y colectiva).

Para mayor explicación revisar el Anexo 3.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- El estudio de manera general pone a la luz pública una realidad social en la que viven los adultos mayores en la parroquia, la cual impulsa la construcción de un modelo de atención integral, donde se conjuga el aprovechamiento de espacios públicos subutilizados, con la voluntad de participación de la población; este modelo acoge la integración, la recreación y la actividad física como principales componentes para un envejecimiento activo.
- El marco teórico se convirtió en un instrumento que ha guiado la investigación, ampliando el conocimiento científico en temas como el marco legal, características del envejecimiento, cuidados gerontológicos, y ante todo visibiliza una realidad de la población indígena que por sus condiciones sociales prevalece en una situación precaria de abandono familiar e institucional.
- Los datos obtenidos en la investigación son muy decisivos para la gestión de un centro integral gerontológico por un periodo indefinido, ya que este se puede justificar por la participación activa de 100 adultos mayores o más, que por sus condiciones físicas y mentales, su voluntad de trabajar en artesanías, y seguir un régimen terapéutico para aplacar sus dolencias que en especial han sido catalogadas como dolor muscular, si se integrarían activamente a los espacios de inclusión social.
- Por último, se concluye que, el envejecimiento al ser parte del ciclo de vida, no tiene por qué ser el peor de los momentos de un ser humano, dar la espalda a esta realidad es mantener una actitud inhumana ante nosotros mismos y las futuras generaciones; de allí, la necesidad de intervención de las autoridades que bien pueden ampararse en este trabajo investigativo, para llevar adelante procesos de inclusión social.

## **Recomendaciones**

- Se recomienda a las autoridades locales y provinciales seguir generando un envejecimiento activo en las personas adultas mayores, para mejorar su calidad de vida y generar una cultura de actividad física, mediante la realización de eventos socioculturales que cuenten con la participación y demostración de habilidades de las personas adultas mayores beneficiadas.
- Para las instituciones encargadas de la seguridad social, para que utilicen este trabajo de investigación como un medio para tomar acciones y crear políticas públicas en beneficio de las personas adultas mayores. Para las autoridades provinciales y municipales, quienes son los gestores de este tipo de actividades, sigan impulsando el apoyo a programas o proyectos sociales que surgen de la necesidad de resolver un problema existente en la sociedad.
- A la ciudadanía, para que sea participe de las actividades de inclusión e integración que se realizan en favor de las personas adultas mayores.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

- Aguerre, C., & Bouffard, L. (2008). Envejecimiento exitoso: Teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas. *Revista de la Asociación colombiana de gerontología y geriatría*, 1149.
- Alvarado, A., & Angela, S. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 57-62.
- Aponte, V. (2015). Calidad de vida en la tercera edad. *Revista Scielo*, 31.
- Benalcázar, P. (1 de Agosto de 2017). Derecho a la ciudad, espacios públicos y colectivos y el sector privado. *El Telégrafo*.
- Calero, S., Díaz, T., Caiza, M., Rodríguez, Á., & Analiuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 366-374. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v35n4/ibi07416.pdf>
- Campo, E., Laguado, E., & Martín, M. D. (2018). Funcionamiento cognitivo, autonomía e independencia del adulto mayor institucionalizado. *Revista Médica Cubana*. Obtenido de <https://tinyurl.com/y44ocahu>
- Canals, B. (Octubre de 2012). *Servicio Nacional de Adulto Mayor*. Obtenido de Participación de las personas mayores: <https://tinyurl.com/yxeobefn>
- Constitución del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*.
- Diario La Hora. (6 de Octubre de 2018). Tres espacios de atención para adultos mayores se implementan en Tungurahua. *La Hora*. Obtenido de <https://tinyurl.com/y5v92pxt>
- El Telégrafo. (1 de Julio de 2019). La pensión Mis Mejores Años aumenta a \$ 100 para 170.000 usuarios. *El Telégrafo*. Obtenido de <http://tinyurl.com/y53edoff>
- FAO. (s.f.). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/1028079/>
- Fonseca, J. (2015). La importancia y la apropiación de los espacios públicos en las ciudades. *Revista de tecnología y sociedad*. Obtenido de <http://www.udgvirtual.udg.mx/paakat/index.php/paakat/article/view/222/329>
- Freire, W. (2010). *Gerontología*. Obtenido de Encuesta de Salud Bienestar y Envejecimiento: <https://tinyurl.com/y4olufof>
- García, A. (2018). *Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores*. Obtenido de Dianet: <https://tinyurl.com/y2s7swco>
- García, Lourdes. (2009). *Facultad de Arquitectura UNAM*. Obtenido de <http://www.ub.edu/multigen/donapla/espacio1.pdf>

- Hernández, B., Chávez, E., De la Concepción, J., Torres, A., & Fleitas, I. (2017). Hernández Aguillar, B., Chávez Cevallos, E., de la Concepción Torres Marín, J., Torres Ramírez, Evaluación de un programa de actividad físico-recreativa para el bienestar físico-mental del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 1-16. Obtenido de <https://tinyurl.com/y3ob3fol>
- Herrera Muñoz, F., Massad Torres, C., Huenchuan Navarro, S., Mora Biere, T., Sánchez Piazza, J., Peña Silva, F., & Miranda Saldívar, I. (2018). *Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores*. Santiago de Chile: Senama. Obtenido de [http://www.senama.gob.cl/storage/docs/SENAMA\\_libro\\_DDHH\\_final\\_FINAL.pdf](http://www.senama.gob.cl/storage/docs/SENAMA_libro_DDHH_final_FINAL.pdf)
- Instituto Internacional de Estudios sobre la Familia . (2013). *El papel de la familia en el envejecimiento activo* . Madrid .
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2010a). *Instituto Nacional de Estadísticas y Censos*. Recuperado el 20 de Julio de 2019, de Censo de Población y Vivienda 2010: <https://tinyurl.com/yy6x3xah>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2010b). *Ecuador en cifras*. Obtenido de Instituto Nacional de Estadísticas y Censos: <https://tinyurl.com/y3dnnnzu>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (8 de Mayo de 2018). *Adultos mayores indígenas, guías y asesores en sus comunidades: INALI*. Obtenido de Gobierno de México: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_2jaIgM9fi0](https://www.youtube.com/watch?v=_2jaIgM9fi0)
- Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de Mexico. (2016). Obtenido de Quien es la persona mayor: <https://tinyurl.com/y6ne2s8k>
- Jaramillo, J. (1 de Febrero de 2014). *La Patria.com*. Obtenido de ¿Qué elementos conforman el espacio público?: <http://www.lapatria.com/columnas/que-elementos-conforman-el-espacio-publico>
- Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores. (9 de Mayo de 2019). *Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores*. Obtenido de Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores: <https://tinyurl.com/yxzzfazm>
- Limón, M. (2018). *Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento*. Madrid.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2012). *Agenda de igualdad para Adultos Mayores 2012-2013*.
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2013 -2014). *Guía operativa del modelo de atención y gestión de espacio alternativos del Buen Vivir para el adulto mayor*. Quito. Obtenido de Ministerio de Inclusión Económica y Social.

- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2013a). *Ministerio de Inclusión Económica y Social*. Obtenido de Ciudadanía activa y Envejecimiento positivo: <https://tinyurl.com/yyd9yg8l>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2013b). *Dirección Población Adulta Mayor*. Obtenido de Ministerio de Inclusión Económica y Social: <https://tinyurl.com/yyd9yg8l>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2014). *Norma Técnica de Población Adulta Mayor*. Obtenido de Ministerio de Inclusión Económica y Social: <https://tinyurl.com/yy2z3qyz>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2018). *Espacios activos de socialización y encuentro para personas adultas mayores*. Obtenido de Ministerio de Inclusión Económica y Social: <https://tinyurl.com/yyhycm79>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (20 de Mayo de 2019). *Inclusión.gob.ec*. Obtenido de *Inclusión.gob.ec*: <https://tinyurl.com/y6n33lxd>
- Ministerio de Salud. (2013). *Manual del Modelo de Atención Integral de Salud*. Obtenido de Ministerio de Salud: <https://tinyurl.com/y27mn348>
- Negrete, D. (23 de Enero de 2015). *Junta de Beneficencia de Guayaquil*. Obtenido de Junta de Beneficencia de Guayaquil: <https://tinyurl.com/y5g55okq>
- Negrín, R., & Olavarría, F. (2014). Artrosis y ejercicio físico. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 805-811. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864014701117>
- Organización Iberoamericana de Seguridad Social. (2015). *Personas Adultas Mayores en Poblaciones indígenas*. Organización Iberoamericana de Seguridad Social. Obtenido de <https://tinyurl.com/y2raqmfv>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Physical Activity and Older*.
- Organización Mundial de la Salud. (2019a). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Inactividad física: un problema de salud pública mundial: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
- Organización Mundial de la Salud. (2019b). *La actividad física en los adultos mayores*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/)
- Placeres, J., De León, L., & Delgado, I. (2011). La familia y el adulto mayor. *Revista Médica Electrónica*, 472-483.
- Plan Nacional de Desarrollo "Toda una Vida"*. (22 de Septiembre de 2017). Obtenido de Planificación .gob.ec: [http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_0K.compressed1.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf)

- Plan Nacional de Desarrollo "Toda una Vida". (22 de Septiembre de 2017). *Plan Nacional de Desarrollo "Toda una Vida"*. Obtenido de Planificación .gob.ec: <http://tinyurl.com/yd8klyhn>
- Plan Nacional de Desarrollo*. (22 de Septiembre de 2017). Obtenido de Planificación .gob.ec: <https://tinyurl.com/yd8klyhn>
- Posso, M. (2013). *Proyectos, tesis y marco lógico planes e informes de investigación*.
- Recalde, A., Triviño, S., Pizarro, G., Vargas, D., Zeballos, J., & Sandoval, M. (2017). Diagnóstico sobre la demanda de actividad física para la salud en el adulto mayor guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 1-12. Obtenido de <https://tinyurl.com/y2jseujl>
- Rengifo Salgado, E., Ríos Torres, S., Fachín Malaverri, L., & Vargas Arana, G. (2017). Saberes ancestrales sobre el uso de flora y fauna en la comunidad indígena Tikuna de Cusillo Cocha, zona fronteriza Perú-Colombia-Brazil. *Revista Peruana de Biología*, 67-78. Obtenido de <https://tinyurl.com/yxnv35jk>
- Reyes, L., Palacios, A., Fonseca, S., & Villasana, S. (2013). La gerontocracia y el consejo de ancianos. *Península*, 7-24.
- Rosero, M. (8 de Mayo de 2019). Lenín Moreno anunció aumento de cobertura de Mis Mejores Años. *El Comercio*. Recuperado el 23 de Julio de 2019, de <https://tinyurl.com/y62keyce>
- Salinas, J., Bello, M., Flores, A., Carbullanca, L., & Torres, M. (2005). Actividad física integral con los adultos mayores en Chile: resultados de un programa piloto. *Revista chilena de nutrición*. Obtenido de <https://tinyurl.com/y2xpctcy>
- Secretaría Distrital de Integración Social. (2011). *Modelo de Atención Integral para las personas mayores*. Bogotá.
- Secretaría Técnica Plan Toda una Vida. (2018). *Toda una Vida: Misión Mis Mejores Años*. Obtenido de Intervención emblemática Misión Mis Mejores Años: <https://tinyurl.com/yyavbwxx>
- Sevilla Caro, M., Salgado Soto, M., & Osuna Millán, N. (Julio de 2015). Envejecimiento activo. Las TIC en la vida del adulto mayor. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319034.pdf>
- Torrejón, C., & Reyna, E. (2012). Estilo de vida y estado nutricional. *Revista Científica In Crecendo*, 267-276. Obtenido de <https://tinyurl.com/y5fpxnq7>
- UNESCO. (2010). *Instrumentos informativos UNESCO*. Obtenido de [https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR\\_booklet\\_SP\\_web.pdf](https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf)
- Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador. (19 de Febrero de 2016). *Iniciativa y creatividad en Casas Abiertas de fin de ciclo Cuenca*. Obtenido de El abrojo: <https://www.ups.edu.ec/noticias?articleId=5205359>

- Villares, G. (2015). *Primer borrador del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia San Juan de Ilumán*. Obtenido de Sistema Nacional de Información: <https://tinyurl.com/y55sow6y>
- Waters, W. F., & Gallegos, C. A. (26 de Octubre de 2012). *Envejecimiento, Salud y Bienestar en los Adultos Mayores Indígenas del Ecuador*. Obtenido de [http://www.alapop.org/Congreso2012/DOCSFINAIS\\_PDF/ALAP\\_2012\\_FINAL211.pdf](http://www.alapop.org/Congreso2012/DOCSFINAIS_PDF/ALAP_2012_FINAL211.pdf)
- Waters, W., & Gallegos, C. A. (2012). *Salud y Bienestar del Adulto Mayor Indígena*. Obtenido de <http://files.sld.cu/editorhome/files/2012/02/salud-y-bienestar-del-adulto-mayor-indena.pdf>

# ANEXOS

Anexo 1: Encuesta aplicada a los adultos mayores de la parroquia.

**Proyecto de investigación: “Modelo de Atención Integral para adultos mayores, partiendo del uso de espacios públicos en la Parroquia San Juan De Ilumán, 2019”**

**Objetivo de la investigación:** Diseñar un modelo de atención integral para los adultos mayores, partiendo del uso de espacios públicos en la parroquia San Juan de Ilumán, cantón Otavalo.

**Encuestador** \_\_\_\_\_ **Fecha** \_\_\_\_\_ **N° de encuesta** \_\_\_\_\_

**Indicaciones:** Marque con un **X** las opciones que usted considere pertinente. Agradecemos de antemano su valiosa colaboración.

### CUESTIONARIO

**Todos los datos proporcionados se los considera anónimos y son de uso exclusivo para investigación académica.**

#### DATOS INFORMATIVOS

<b>Género</b>	Masculino ( ) Femenino ( ) LGBTI* ( )
<b>Edad</b>	
<b>Comunidad</b>	

LGBTI se refiere a personas lesbianas, gays, bisexuales, trans e intersexuales

1. ¿Con quién vive usted?  
usted?

Solo	Con algún Familiar

2. ¿Cómo se autodefine

Indígena	Mestizo

3. ¿Usted sabe leer y escribir?

Alfabetos	
Analfabetos	

4. ¿Usted recibe la pensión mis mejores años?

SI	NO

#### INFORMACIÓN EN REFERENCIA A LA SALUD

5. ¿Padece alguna enfermedad?

SI	NO

6.-Si su respuesta es positiva ¿Cuál?

\_\_\_\_\_

#### INFORMACIÓN EN REFERENCIA A LA RECREACIÓN

7. ¿Qué actividades ocupan más su tiempo?

Trabaja en artesanías	
Sale con amigos o vecinos	
Duerme	

Actividad física	
Trabajar en la agricultura	
Tareas del hogar	
Ninguna	

8. ¿Qué actividades le gusta más realizar?

Huertos Orgánicos	
Manualidades	
Baile y canto	
Actividad física	
Pasar tiempo con familiares	

9. ¿Le gustaría asistir a un centro de recreación?

SI	NO

10. ¿Qué tiempo usted asistiría?

1 hora	2 horas	Más de dos horas

11. ¿Puede usted asistir al centro de recreación?

Sólo (De forma autónoma)	
Con un familiar	

12. ¿Qué actividades le gustaría hacer en el centro de recreación?

Actividad física	Recibir charlas	Realizar manualidades	Juegos de mesa	Recibir terapias

13. ¿Creé Usted que la realización de actividades recreativas mejorará su salud?

SI	NO

### INFORMACIÓN EN REFERENCIA EN LO SOCIAL

14. ¿Está de acuerdo en que se deberían crear más espacios para potenciar la satisfacción personal de los adultos mayores?

SI	NO

15. ¿Está de acuerdo que se utilice de mejor manera los espacios públicos existentes en la parroquia?

SI	NO

16. ¿Dentro de su comunidad Ud. participa en las actividades (socioculturales, educativas, deportivas, etc.) que se realizan?

SI	NO

Anexo 2: Registro fotográfico

	
<p>Imagen 1- Mujer mestiza contestando la encuesta.</p>	<p>Imagen 2- Hombre mestizo contestando la encuesta.</p>
	
<p>Imagen 3- Hombre indígena contestando la encuesta</p>	<p>Imagen 4- Mujer indígena contestando la encuesta</p>

Anexo 3: Posibles estrategias que se pueden implementar una vez instalado el centro de atención integral.

**Estrategia 1.-** Nawpak Rimaykuna (Espacios de diálogo entre los adultos con las diferentes generaciones y la transmisión de saberes y conocimientos a través de la practica).

#### Descripción

En tiempos anteriores las personas adultas mayores eran respetadas por la ardua trayectoria de vida que tenían y estos valores eran transmitidos entre las familias de padres a hijos, sin embargo, hoy en la actualidad, vivimos en una sociedad globalizada, donde las futuras generaciones desconocen sus raíces, este es uno de los problemas más evidenciado en la parroquia San Juan de Ilumán, hacemos hincapié en los niños y los jóvenes; la mayoría de la población es indígena y no saben de su propia cultura, sus costumbres, tradiciones, sabidurías en temas de medicina alternativa, artesanías, gastronomía y como consecuencia entramos en una desculturalización, esto es preocupante para los adultos mayores, ver como su legado poco a poco se va perdiendo, es por eso que ellos quieren inculcar ese respeto hacia nuestra Pachamama y promover el Sumak Kawsay (Buen Vivir) entre los ayllus (familias) y así rescatar la cultura que han mantenido desde hace muchos años.

Los adultos mayores ahora no son tomados en cuenta para este tipo de actividades, por ende, buscan espacios de diálogo con las diferentes generaciones para que ellos se conviertan en voceros de estos conocimientos tan valiosos en temas de salud, gastronomía y la sabiduría ancestral.

Otra manera de llegar con más eficacia a las generaciones actuales es que este tipo de diálogos se los lleven de una manera más interactiva, como son los talleres, el material audiovisual, realizar dramatizaciones de las diferentes leyendas tradicionales, realizar ferias de medicina alternativa donde la generación actual sea protagonista de estos eventos con la ayuda de los adultos mayores.

**Estrategia 2.-** Desarrollar el “Randi Randi” (Trueque de productos entre los adultos mayores).

#### Descripción

La población indígena en su mayoría se dedica a actividades agrícolas, generando una gran cantidad de productos alimenticios que benefician nutritivamente a la población mundial. Es así que la (FAO) considera que el mundo depende de un pequeño conjunto de cultivos básicos. El trigo, el arroz, las papas y el maíz representan el 50 por ciento de las calorías que se consumen diariamente, a parte existen cultivos nativos con alto contenido de nutrientes, como la quinua, la oca y la moringa, los sistemas alimentarios de los indígenas pueden ayudar a los seres humanos a ampliar, modificar y mejorar la limitada base alimentaria que tienen en la actualidad.

Gracias a esa variada producción de alimentos que se da desde la antigüedad, se empezaron a intercambiar unos productos con otros, esta práctica se la realizaba en los días previos a la Semana Santa o al Día de Difuntos. Hoy en día las diferentes poblaciones indígenas han retomado el denominado trueque o cambeo que no es más que el intercambio de diversos productos y se los realiza por lo menos una vez al mes.

Lo que se pretende hacer con las personas adultas mayores beneficiarias del proyecto es que participen activamente con los productos que ellos mismo cultivan en sus hogares y en los huertos orgánicos, con esto van a lograr obtener diferentes productos que serán utilizados para su alimentación y por otro lado a través de la participación se hará evidente la inclusión en la sociedad.

**Estrategia 3.-** Participación de los adultos mayores en eventos culturales, a través de la creación de un grupo de baile “Jóvenes del Ayer”.

#### Descripción

Las personas adultas mayores se encuentran con la predisposición de participar de forma activa en las diferentes actividades de integración que se pueden realizar en el espacio alternativo. Una de las actividades que se pretende realizar es la bailoterapia, ya que el baile es una forma fácil y a la vez divertida de mantener

el cuerpo activo, esta es una actividad que si se la práctica con medida es un excelente ejercicio para las personas de la tercera edad.

El baile combinado con diferentes estilos de música genera algunos beneficios en los asistentes, mejora el estado de ánimo de los adultos mayores, favorece la movilidad corporal a través de los diferentes ejercicios, fomenta las relaciones sociales, ya que se mantendrá contacto con otras personas, creando un clima positivo de relación social, por otro lado el baile ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés, puesto que al momento de bailar la mente se libera y se disfruta del momento.

Con la creación del grupo de baile denominado “Jóvenes del ayer” se pretende que los adultos mayores se integren y se interesen por el baile, con los diferentes ritmos de baile que se pretenden enseñar se busca el fomento de la actividad física y por ende una mejor calidad de vida y salud.

**Estrategia 4.-** Hatun Taitakuna mamakuna makipurashispa llankapashunchik nawpaman allí kawsayta charinkapa (Desarrollar un liderazgo con los adultos mayores para una buena convivencia autónoma y colectiva).

#### Descripción

Los adultos mayores desde hace tiempos atrás eran considerados como grandes sabios, debido al conocimiento, las experiencias y la sabiduría que ellos poseían, a la vez también existía una participación dentro del proceso de organización en los cabildos en la toma de decisiones, ahora se puede ver que las cosas han cambiado, la generación actual no piensa en la gran capacidad que los adultos mayores tienen, y es así como la misma sociedad crea una segregación convirtiéndose en algunos casos en discriminación, vulnerando sus derechos, provocado por el desconocimiento.

Un dato muy importante obtenido de la investigación realizada anteriormente es que se conoce que la mayoría son analfabetos, esto hace que exista mayor riesgo a la vulneración, es por ello, que dentro de este espacio alternativo para los adultos mayores se busca que se los eduque en temas de derechos, participación ciudadana, los beneficios que tienen por pertenecer a este grupo de

atención prioritaria, porque solo así con la educación podemos combatir el desconocimiento y el aprovechamiento de la sociedad.

Una manera de llevar a cabo y de lograr esa participación de los adultos mayores es a través de foros con los ex líderes de las comunidades, donde se traten temas de liderazgo organizacional, el mismo tema de la participación e integración en la toma de decisiones como ha sido el proceso de formar parte de una sociedad antes y ahora como es su visión; crear una conciencia en las generaciones actuales (niños y jóvenes) del cómo ha sido el empoderamiento, el proceso de alcanzar los derechos, de formar parte de una sociedad donde el adulto mayor es visto como alguien frágil como algo que pasó su tiempo de ser un actor o protagonista dentro de su vida, con esto contribuimos a que los adultos mayores se sientan productivos, y no caer en la depresión y en la soledad.