



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**(FECYT)**

**CARRERA: PSICOLOGÍA EN LÍNEA**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**TEMA:**

**“INFLUENCIA DE LOS CONOCIMIENTOS KICHWAS EN EL MANEJO DEL  
ESTRÉS CON EL GRUPO DE ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA MIGUEL  
EGAS”**

**Modalidad:** En línea

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:** Licenciatura en Psicología

**Línea de investigación:** Salud y bienestar integral

**Autor:** Yaric Justin Pineda Lema

**Director:** MSc. Julio César Guzmán Bravo

**Ibarra –marzo - 2026**



**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 DEL CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	100277930-2		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Pineda Lema Yaric Justin		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Faccha Ñan y Sara - Peguche – Barrio Imbaqui		
<b>EMAIL:</b>	yjpinedal@utn.edu.ec		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	062690218	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0967141240

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	“INFLUENCIA DE LOS CONOCIMIENTOS KICHWAS EN EL MANEJO DEL ESTRÉS CON EL GRUPO DE ADULTO MAYOR DE LA PARROQUIA MIGUEL EGAS”
<b>AUTOR (ES):</b>	Pineda Lema Yaric Justin

<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	04 de marzo de 2026
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciatura en Psicología
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Erika Carolina del Pozo Ramos MSc. Julio César Guzmán Bravo

### CONSTANCIAS

El autor 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 4 días, del mes de marzo de 2026

### EL AUTOR:

Pineda Lema Yaric Justin

C.C: 1002779302

# **CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR**

Ibarra, 4 de marzo de 2026

Msc. Julio César Guzmán Bravo

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de integración curricular, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Unidad Académica de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

Msc. Julio César Guzmán Bravo

C.C: 1002438602

## **DEDICATORIA**

A mí mismo, por la constancia, el tiempo invertido y compromiso inquebrantable para poder materializar lo que aspiraba. Asimismo, a mi familia ya que este trabajo puede reflejar que Cada uno tiene la capacidad de cumplir con lo que se desea, sin embargo, todos tienen caminos diferentes para llegar a su destino.

Yaric Pineda

## **AGRADECIMIENTO**

Todo esto, sin el apoyo espiritual no se hubiese materializado, gracias a Dios.

Me gustaría expresar mi humilde agradecimiento a todos los profesionales que compartieron su conocimiento para poder expandir mi mente y ser un excelente profesional, poder trascender. Y mi sincero agradecimiento a mi familia, que siempre estuvo pendiente de mí, un gran apoyo emocional, físico y amor incondicional para poder conseguir a una de mis metas.

Yaric Pineda

## RESUMEN

La presente investigación analizó el impacto de un programa de intervención terapéutico para reducir el estrés, basado en prácticas culturales kichwas, específicamente en crianza de pollos como forma de terapia asistida con animales para reducir el estrés percibido en el club de adulto mayor de la parroquia Miguel Egas Cabezas, de sexo femenino, durante el año 2025. La intervención combinó actividades culturalmente significativas con principios de la psicología comunitaria y transpersonal. De esta manera, con ayuda de la Escala de Estrés Percibido PSS14 se obtuvieron resultados pre-intervención y post intervención. En un principio se obtuvo que el 60 % de los participantes se encontraba "De vez en cuando esta estresado" y un 40 % "A menudo esta estresado". Posterior a la intervención se pudo observar una notable disminución, siendo un 70 % "De vez en cuando esta estresado" y un 30 % "Casi nunca o nunca esta estresado". Y para demostrar una relación positiva mediante la correlación de Pearson entre los puntajes pre y post intervención se obtuvo ( $r=0.914$ ;  $p<0.001$ ), por otro lado, la prueba de T de Student demostró una reducción del estrés percibido (diferencia de medias= 5.8;  $p<0.001$ ). por lo tanto, los resultados validan la intervención como un modelo terapéutico innovador con propuesta kichwa.

**Palabras clave:** *Cultura Kichwa; terapia asistida con animales; estrés percibido; adulto mayor; salud mental*

## ABSTRACT

This research analyzed the impact of a therapeutic intervention program aimed at reducing stress, based on Kichwa cultural practices specifically chicken rearing as a form of animal-assisted therapy to reduce perceived stress among elderly women from the Senior Citizens' Club of Miguel Egas Cabezas Parish during the year 2025. The intervention combined culturally meaningful activities with principles of community and transpersonal psychology. Stress levels were measured before and after the intervention using the Perceived Stress Scale (PSS-14). Initial results indicated moderate to high levels of stress, with 60% of participants reporting “occasionally stressed” and 40% “often stressed.” After the intervention, a significant decrease was observed: 70% reported being “occasionally stressed” and 30% “rarely or never stressed.” Statistical analyses supported these findings: Pearson’s correlation showed a strong and significant relationship between pre- and post-intervention scores ( $r = 0.914$ ;  $p < 0.001$ ), and the student’s t-test confirmed a statistically significant reduction in perceived stress (mean difference = 5.8;  $p < 0.001$ ). These results validate the program as an effective and culturally appropriate therapeutic model that promotes holistic well-being in the studied population, demonstrating the therapeutic value of integrating Kichwa practices into mental health care.

**Keywords:** *Kichwa culture; animal-assisted therapy; perceived stress; older adults; mental health*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN .....	1
Motivaciones para la investigación.....	1
Problema de investigación .....	2
Justificación .....	3
Objetivos .....	4
Objetivo general:.....	4
Objetivos específicos: .....	4
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO .....	5
1.1 Teoría Transaccional del Estrés.....	5
1.2 Síndrome de Adaptación General .....	7
1.3 Teoría Transpersonal .....	10
1.4 Teoría de la Psicología Cultural .....	11
1.5 Cosmovisión indígena.....	14
1.6 Teoría de la Actividad .....	15
1.7 Influencia de los animales en el bienestar humano.....	19
1.8 Teoría del Envejecimiento Exitoso .....	20
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS .....	23
2.1 Tipo de investigación .....	23
2.2 Técnicas e instrumentos .....	23
2.2.1 Técnica .....	23
2.2.2 Instrumentos Cuantitativos. ....	24
2.3 Preguntas de investigación.....	24
2.4 Matriz de operacionalización de variables.....	25
2.5 Participantes (población y muestra).....	25
2.5.1 Población.....	25
2.5.2 Muestra .....	25
2.6 Procedimiento y análisis de datos .....	26
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	28
3.1 Resultados Descriptivos.....	28
3.1.1 Análisis Descriptivo Pre-Intervención .....	28
3.1.2 Análisis Descriptivo Post-Intervención.....	30
3.1.4 Análisis T de Student .....	32

3.2. Discusión.....	34
<b>CAPÍTULO IV: PROPUESTA .....</b>	<b>35</b>
4.1 Título de la propuesta.....	35
4.2 Introducción de la propuesta.....	35
4.3 Justificación de la propuesta .....	35
4.4 Objetivos .....	36
4.4.1 <i>Objetivo General</i> .....	36
4.4.2 <i>Objetivos Específicos</i> .....	36
4.5 Contenido de la propuesta.....	36
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>43</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>44</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>45</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>48</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Matriz de operacionalización .....	25
<b>Tabla 2</b> Pre-Intervención / Distribución de puntajes en la escala PSS-14 .....	28
<b>Tabla 3</b> Pre-Intervención / Categorización de los niveles de estrés según PSS-14.....	29
<b>Tabla 4</b> Post- Intervención / Distibución de puntajes en la escala PSS-14 .....	30
<b>Tabla 5</b> Post-Intervención / Categorización de estrés según PSS-14.....	31
<b>Tabla 6</b> Correlación de Pearson entre puntajes Pre y Post Intervención.....	32
<b>Tabla 7</b> Prueba t de Student para puntajes pre y post intervención en la escala PSS-14 .....	33
<b>Tabla 8</b> Actividades del Progrma de Intervención .....	36

# INTRODUCCIÓN

## **Motivaciones para la investigación**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 14% de las personas mayores de 60 años viven con algún tipo de trastorno mental (Organización Mundial de la Salud, 2023). En el caso de Ecuador, las personas adultas mayores representan el 9% de la población total, de las cuales el 46% son hombres y el 54% mujeres (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2024). Dado el tamaño y la relevancia de este grupo etario, es fundamental prestar atención a sus necesidades, en particular aquellas relacionadas con la salud mental.

Una de las complicaciones más comunes en la población general es el estrés. Este se define como un estado de preocupación generado por una situación que resulta difícil de manejar (OMS, 2023). A pesar de que el estrés es una respuesta natural a situaciones que pueden ser percibidas como amenazas, como consecuencia del envejecimiento y de diversos factores sociales, físicos y emocionales, las personas mayores pueden experimentar niveles de estrés más elevados. Si bien se dispone de herramientas y estrategias útiles para el afrontamiento del estrés, es importante destacar que, para ser efectivas, dichas herramientas deben adaptarse de manera respetuosa culturalmente.

Ecuador es un país con gran diversidad cultural, cuenta con 18 pueblos y 14 nacionalidades, entre ellas, el pueblo kichwa Otavalo. Tras observar que en la población kichwa, muchos adultos mayores a pesar de la precariedad económica y social que experimentan, mantienen una calidad de vida en armonía a través de ciertas actividades culturales que se han establecido como una forma de vida, la presente investigación tiene como objetivo diseñar e implementar un programa de crianza de animales como estrategia para el manejo del estrés en mujeres adultas mayores de la Parroquia Miguel Egas Cabezas del cantón Otavalo, pertenecientes al Club de Adultos Mayores del GAD Parroquial.

La crianza de animales como práctica y forma de vida kichwa es la variable de una propuesta terapéutica para intervenir de forma significativa y culturalmente recíproca en el bienestar psicológico y contribuir en investigaciones sobre salud mental en los pueblos kichwas del Ecuador.

## **Problema de investigación**

El estrés constituye una problemática significativa para los adultos mayores en las comunidades Kichwas, afectando directamente su calidad de vida y bienestar integral. A nivel global, las comunidades indígenas enfrentan condiciones de vulnerabilidad socioeconómica, marginación y limitado acceso a servicios básicos, factores que exacerbaban el estrés crónico. En el caso de los adultos mayores Kichwas, esta situación se agrava por la falta de políticas públicas específicas que atiendan sus necesidades físicas, emocionales y culturales, perpetuando un ciclo que impacta su salud mental.

Burboa menciona, el estrés percibido está asociada con la calidad de vida, en especial las dimensiones como salud psicológica, acceso a servicios médicos y seguridad económica. Y en el caso de los adultos mayores Kichwas, se manifiesta una disminución de bienestar subjetivo, y se intensifica por barreras lingüísticas, experiencias de discriminación y pérdida de las redes de apoyo comunitarias y tradicionales (2024).

Asimismo, el estrés en adultos mayores indígenas se relaciona con aspectos como la migración, la pérdida de prácticas culturales y la falta de reconocimiento de sus derechos y en respuesta generan sentimientos de desesperanza y aislamiento, de esta manera, incrementa el riesgo de desarrollar trastornos mentales como depresión o ansiedad. Por otro lado, es difícil encontrar alivio sin considerar su cultura ni sus raíces. Ya que al dejar afuera su medicina tradicional y su forma de percibir el mundo les estamos quitando una herramienta muy valiosa para sentirse bien.

Por otra parte, el estrés crónico en adultos mayores kichwas acelera el deterioro cognitivo y físico, agravando enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión por la falta de acceso a servicios de salud especializados, recursos económicos y sumada la desconfianza de la medicina farmacológica, lo que demuestra una doble dificultad la presencia de múltiples factores estresantes y la falta de respuestas adecuadas por parte del sistema de salud.

También la dimensión de género cumple un papel importante, las mujeres indígenas kichwas asumen mayores responsabilidades en el cuidado de la familia y cuentan con menos oportunidades educativas y económicas. En comunidades Kichwas, esto se traduce, mayores niveles de estrés no diagnosticado, perpetuando inequidades históricas (Burboa, M. O. A., Camacho, A. R., Luzanilla, J. R., Gallegos, I. M., & Ruiz, J. A. M. 2024).

No obstante, la escasez de datos específicos sobre estrés en adultos mayores Kichwas revela una brecha crítica en la investigación. Urgen estudios que exploren sus particularidades culturales, como la relación con la tierra, la espiritualidad y la oralidad, para diseñar intervenciones pertinentes. Sin abordajes interculturales y políticas que prioricen su bienestar, el estrés seguirá siendo un obstáculo para el envejecimiento digno de esta población, perpetuando su exclusión y vulnerabilidad.

Por lo tanto, esta investigación busca responder a una pregunta central: *¿Cómo pueden las prácticas kichwas contribuir a mejorar el manejo del estrés en mujeres adultas mayores indígenas de la parroquia Miguel Egas Cabezas?* No solo se busca datos, sino comprender a estas mujeres que dentro de un pueblo kichwa existen herramientas como las prácticas culturales y aportan al bienestar psicológico y así, unir la ciencia con los saberes de la comunidad para crear formas de apoyo que realmente respeten su identidad y su historia

## **Justificación**

Aunque no se disponen con datos estadísticos específicos que permitan establecer con precisión los niveles de estrés en la población, la OMS reconoce que este constituye uno de los principales problemas de salud pública con una alta prevalencia en diversos grupos etarios. En el caso de las personas adultas mayores, existen múltiples factores que inciden directamente en su salud mental. Entre los más relevantes se destacan los grados de autonomía con el que cuentan para llevar a cabo sus actividades cotidianas, así también como la posibilidad de participar en acciones que los involucren activamente y les permitan mantener un rol significativo dentro de la sociedad.

Adicionalmente, los estudios enfocados en la salud mental de las comunidades indígenas tienen un desarrollo limitado. Las poblaciones originarias de América Latina experimentan condiciones de alta vulnerabilidad socioeconómica y enfrentan restricciones significativas en el acceso a servicios especializados en salud mental, particularmente en territorios rurales (Montoya et al., 2020). Esto contribuye, a la existencia de un conocimiento restringido respecto a la salud mental, dado que en los pueblos indígenas aún existen ciertas situaciones o comportamientos que llegan a ser normalizados y no son percibidos como factores estresantes, puede darse una falta de generación de estrategias de afrontamiento adecuadas.

De acuerdo con Montoya, et al., la salud mental es un concepto inexistente en la tradición de los pueblos indígenas, sin embargo, progresivamente se ha desarrollado una conceptualización del mismo mediante el intercambio de conocimientos con la perspectiva occidental. Como resultado, en la actualidad las comunidades indígenas han desarrollado una comprensión dual del concepto de salud mental, integrando tanto elementos de herencia ancestral como componentes derivados desde la comprensión occidental (2020).

En este sentido, con el propósito de contribuir a proceso de envejecimiento saludable en las mujeres adultas mayores de la parroquia Miguel Egas Cabezas del cantón Otavalo, se considera fundamental abordar los temas de salud mental desde la perspectiva cultural y occidental.

## **Objetivos**

### **Objetivo general:**

Diseñar e implementar una intervención psicoterapéutica intercultural que utilice el cuidado de animales como práctica kichwa como herramienta orientada a la reducción del estrés en mujeres adultas mayores kichwa de la parroquia Miguel Egas Cabezas.

### **Objetivos específicos:**

- Evaluar el nivel de estrés percibido y las necesidades psicoemocionales de las participantes, mediante la aplicación del instrumento PSS-14.
- Diseñar e implementar un programa terapéutico con enfoque intercultural que integre elementos de la cosmovisión kichwa y técnicas psicoterapéuticas, orientado al fortalecimiento del bienestar emocional.
- Medir el impacto psicológico posterior a la intervención, utilizando la comparación de resultados pre intervención y post intervención.

## CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

La comprensión del estrés en la vejez requiere un abordaje integral que considere tanto los factores biológicos como los contextos emocionales, sociales y culturales en los que se desenvuelven las personas mayores. A lo largo del presente marco teórico se revisarán diversas teorías y enfoques que explican la percepción del estrés y sus efectos, así como su relación con la crianza de animales como forma de vida y cosmovisión de los pueblos kiwchas.

Como señala Huanacuni Mamani (Benítez, 2016), cada cultura tiene una manera de percibir la realidad, esto se conoce como cosmovisión. Esta forma de entender la realidad y las relaciones humanas con el mundo se conoce como un compuesto por múltiples elementos y factores que están interconectados mediante relaciones de causalidad, los cuales han evolucionado a lo largo del tiempo (Benítez et al., 2016). Aunque la literatura sobre el estrés en los pueblos kichwas es limitada, las teorías existentes permiten establecer vínculos entre los elementos presentes en la práctica de crianza de animales dentro del entorno kichwa y los mecanismos de afrontamiento descritos por dichas teorías.

### 1.1 Teoría Transaccional del Estrés

El concepto de estrés ha evolucionado significativamente desde su inicio por parte de Hans Selye en 1956, trascendiendo el lenguaje cotidiano para quedarse como un constructo fundamental en la psicología de la salud. En este contexto, el modelo cognitivo-transaccional propuesto por Lazarus y Folkman en 1984 se posiciona como una de las principales referencias teórica para comprender cómo las personas evalúan y afrontan el estrés (Dahab et al., 2010).

El modelo cognitivo-transaccional identifica cuatro elementos fundamentales en el proceso del estrés: los estímulos siendo acontecimientos externos, eventos cotidianos, físicos, psicológicos, sociales; y las respuestas como reacciones subjetivas, cognitivas, comportamentales; los mediadores siendo la evaluación del estímulo como amenazante y de los recursos de afrontamiento como insuficientes; y por último los moduladores (factores que pueden aumentar o atenuar el proceso de estrés) (Dahab et al., 2010).

La teoría transaccional nos explica que nuestra mente realiza dos juicios claves antes de reaccionar al estrés. En la evaluación primaria, decidimos qué significa para nosotros lo que está pasando: ¿es algo sin importancia, algo bueno o sí representa un peligro? Por lo tanto, se percibe como amenaza, daño o un reto por superar; y después tenemos la segunda evaluación,

donde se hace una introspección para reconocer nuestras fortalezas y los recursos que tenemos a la mano para enfrentar esa situación.

En el contexto propio de las personas de la tercera edad identificados como kichwas de la parroquia Miguel Egas Cabezas, la teoría transaccional tiene una implicación muy grande ya que permite considerar la forma en la que los factores culturales influyen en ambos tipos de evaluación. Las prácticas tradicionales de crianza de animales pueden funcionar como recursos de afrontamiento culturalmente específicos que logran modificar tanto la percepción de las demandas del entorno como la evaluación de las capacidades personales para enfrentarlas.

Asimismo, Lazarus y Folkman (1984) distingue entre el afrontamiento orientado al problema y a la emoción. Orientado al problema, esta busca modificar la relación problemática entre la persona y el entorno; y la segunda centrada en la emoción, esta regula la respuesta emocional al problema. En la comunidad kichwa estudiada, la crianza de animales podría representar ambos tipos de afrontamiento simultáneamente. Siendo una ayuda para gestionar sus demandas diarias y a la vez actúa como un soporte emocional que alivia las tensiones acumuladas.

Sin embargo, investigaciones más recientes han revelado limitaciones importantes en este modelo. Como explican Dahab et al. (2010), existe evidencia experimental sobre el "procesamiento no consciente de la amenaza" en humanos, donde las respuestas fisiológicas al estrés pueden ocurrir incluso antes de la evaluación cognitiva consciente. Esto sugiere que "para cuando las zonas corticales encargadas de procesar la información amenazante y de generar consciencia acerca de la fuente de peligro se activaran, el organismo ya estaría 'en alerta y en guardia'" (p. 4).

Esta perspectiva resulta especialmente relevante en la presente investigación, ya que las prácticas culturales kichwas vinculadas a la crianza de animales podrían incidir en niveles pre-conscientes de activación del sistema nervioso. La interacción cotidiana con los animales, los ritmos naturales de cuidado y las rutinas que estas prácticas implican podrían generar un estado de regulación autonómica que precede a la evaluación cognitiva consciente de las situaciones estresantes.

En la presente investigación se considera que las prácticas culturales del pueblo kichwa Otavalo de la parroquia Miguel Egas Cabezas pueden ser interpretadas a la luz de la teoría transaccional del estrés, recogiendo aquellos aspectos que surgen de la sociabilidad, de la

relación con el entorno y, en sí, de aquellos elementos relacionados a la esfera epistémica que caracteriza la dimensión existencial de este pueblo.

Aplicar esta teoría tan importante en la comunidad indígena adquiere gran significancia ya que permite reconocer que la cultura moldea las diferentes formas de sentir y reaccionar. En la cosmovisión kichwa, las actividades como la crianza de animales permiten trascender del enfoque económico a un acto de armonía y espiritualidad.

## **1.2 Síndrome de Adaptación General**

El Síndrome de Adaptación General (SAG), teoría fundamental desarrollada por Hans Selye, representa un modelo explicativo de la respuesta fisiológica del organismo ante situaciones estresantes. En la presente investigación, este marco teórico resulta particularmente interesante para comprender cómo los adultos mayores indígenas de la parroquia Miguel Egas Cabezas experimentan y manejan el estrés a través de prácticas culturales como la crianza de animales, teniendo en consideración el modelo del Síndrome de Adaptación General (Selye, 1976).

Este modelo describe la respuesta al estrés como un proceso que prepara en tres fases distintas: la primera es la fase de alarma, donde el organismo detecta una amenaza y se prepara para la acción; a continuación, la fase de resistencia, donde el cuerpo intenta adaptarse al factor estresante; finalmente la fase de agotamiento, que ocurre cuando el estrés se prolonga excesivamente, agotando los recursos adaptativos del organismo (Morrison & Bennett, 2008).

La fase de alarma se caracteriza por una activación inmediata del sistema nervioso simpático, provocando la liberación de catecolaminas como la adrenalina y noradrenalina. Esta respuesta inicial prepara al organismo para la acción mediante el incremento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración y la tensión muscular. En el contexto de los adultos mayores kichwas, esta fase puede verse influenciada por factores culturales específicos que modulan la percepción de amenaza y la intensidad de la respuesta fisiológica inicial.

Cuando el cuerpo enfrenta una carga de tensión entra en una fase de resistencia, nuestro organismo intenta mantener un equilibrio mientras lucha por no caer. Biológicamente esto se traduce en una actividad constante del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, que inunda el cuerpo con cortisol. De esta manera, la crianza de animales deja de ser solo una tarea para convertirse

en una herramienta vital. Para las mujeres kichwas, el cuidado de sus animales aporta una rutina con sentido y un propósito diario, permitiendo que el cuerpo se adapte sin romperse generando calma con el vínculo generado por la crianza de animales. Sin embargo, si la presión es fuerte llegamos a la fase de agotamiento, es entonces donde las reservas de energía se terminan y el cuerpo empieza a pasar factura, el sistema inmune se debilita y la salud se vuelve frágil. Para una persona adulta mayor, este proceso es más difícil cargar, pues con el paso de los años ya se cansa naturalmente sus sistemas de defensa. Por eso, recuperar las prácticas culturales no es solo tradición, sino permite proteger su salud y devolverles esa fuerza que el estrés les ha robado.

Las personas de la tercera edad experimentan el SAG de manera particular debido a cambios asociados con el envejecimiento en los sistemas neuroendocrino e inmunológico. Estos cambios pueden afectar la capacidad del organismo para mantener la homeostasis durante períodos de estrés prolongado, haciendo que los adultos mayores sean más vulnerables a sus efectos negativos (Steptoe et al., 2012). En el contexto específico de ancianos kichwas de la parroquia Miguel Egas Cabezas, esta vulnerabilidad podría verse moderada por prácticas culturales tradicionales, como la crianza de animales, pero también por la misma condición de vida rural, así como elementos relacionados al uso de plantas terapéuticas para curar enfermedades físicas.

La crianza de animales en el sector rural puede influir positivamente en las diferentes fases del SAG. En las comunidades kichwas es común observar a personas adultas mayores que cuidan gatos, perros, cerdos, gallinas, vacas, chivos u ovejas de manera similar a un infante, llevándolos en su espalda envueltos en una manta blanca, además, el diálogo común entre personas es la misma con un animal. Esta práctica evidencia una relación que trasciende lo meramente utilitario para constituirse en un vínculo afectivo profundo.

Por lo tanto, durante la fase de alarma, la interacción con los animales suaviza el impacto del estrés desde el primer instante. En la fase de resistencia, al cuidar de ellos, la persona encuentra un refugio que modula su respuesta nerviosa, alejando el foco de las tensiones externas. Esta rutina diaria de cuidado y crianza no es solo trabajo, sino un método que permite organizar la vida y mantener la estabilidad psicológica. Y por último en la fase de agotamiento, el efecto hacia los animales previene el deterioro emocional y físico, combatiendo la soledad mediante un sentido de responsabilidad compartida (Fine, 2015). Como señalan las perspectivas

biopsicosociales, estas prácticas kichwas son fundamentales, pues el estrés no es solo una reacción química, sino un proceso moldeado por la cultura y el entorno social (McEwen, 2019).

Integrando el trabajo de Ocaña Méndez (1998), en el contexto de la población adulta mayor kichwa, es importante distinguir entre el "eustress" (estrés positivo) y el "distress" (estrés negativo), como lo señaló Selye. La crianza de animales podría considerarse un factor de "eustress", proporcionando una estructura beneficiosa en la vida diaria. Como señala el autor, "cierta cantidad de estrés era beneficiosa porque la total liberación del estrés significaba..." una pérdida de estímulos necesarios para el mantenimiento de la salud mental y física.

Las investigaciones han demostrado que el estrés prolongado puede "incrementar la secreción hormonal producida por las glándulas suprarrenales, aumentar el ritmo cardíaco, la presión arterial..." (Mason, 1975; Selye, 1976, citados en Ocaña Méndez, 1998). En el caso de los adultos mayores kichwas, las prácticas culturales como la crianza de animales podrían actuar como factores protectores contra estos efectos negativos, especialmente considerando que "cuando la exposición al estrés es continua se produce un debilitamiento en la eficacia general del organismo y en su capacidad defensiva" (Kiecolt-Glaser y Glaser, 1986; Schneiderman, 1983, citados en Ocaña Méndez, 1998).

No todos sentimos el peso del estrés de la misma manera; nuestra personalidad, el lugar donde vivimos y nuestra posición social marcan la diferencia (Ocaña Méndez, 1998). Para los adultos mayores kichwas, su cultura es el lente a través del cual procesan estas tensiones. Lazarus propone una alternativa para afrontar el estrés, resolver el problema y sanar la emoción que nos genera. En este sentido, cuidar animales es una medicina doble, por un lado, da una solución práctica al organizar el día con rutinas claras y, por otro lado, reconfortar el corazón al brindar compañía y un profundo sentido de ser útiles para su comunidad.

La aplicación del modelo SAG al contexto de la presente investigación permite entender cómo las prácticas culturales tradicionales kichwas pueden funcionar como factores protectores en cada una de las fases del síndrome, de tal manera que, prepara mecanismos adaptativos culturalmente específicos que favorecen la resiliencia y el bienestar en la población adulta mayor kichwa de la parroquia Miguel Egas Cabezas.

### 1.3 Teoría Transpersonal

La teoría transpersonal se fundamenta en la comprensión de que la conciencia humana posee múltiples niveles que van más allá de las estructuras del ego y la identidad personal. Por eso Grof identifica tres grandes territorios de la psique: el nivel sensorio biográfico que está relacionado con la historia personal, el nivel perinatal está vinculado con el nacimiento y la muerte y el nivel transpersonal que incluye experiencias cósmicas, identificación con la naturaleza y conexiones espirituales.

La teoría de Grof nos habla de cuatro estados profundos que marcan nuestra vida, va desde la paz absoluta y la opresión hasta la lucha y el renacimiento. Para un adulto mayor kichwa, estas etapas únicamente se consiguen con la convivencia con la tierra. La primera matriz, esa sensación de paz y unidad con el universo florece cada mañana al cuidar a sus animales, no es solo trabajo, es sentirse parte de un todo donde no hay límites entre ellos y la naturaleza. Y por otro lado, la segunda matriz trae sombras de soledad o desesperanza, encuentra su medicina en la crianza, tener a un ser vivo que depende de ellos les devuelve el propósito de vida, transformando ese sentimiento de abandono en una responsabilidad llena de afecto y vida.

Un aspecto fundamental de la teoría de Grof es el concepto de "emergencia espiritual", que describe procesos de transformación psicológica profunda que involucran experiencias transpersonales (Grof & Grof, 2011). En el caso de estudio, estas experiencias pueden manifestarse a través de la relación con los animales y las prácticas culturales asociadas, proporcionando mecanismos naturales para el manejo del estrés que van más allá de las aproximaciones psicológicas convencionales.

La visión transpersonal nos recuerda que estar en contacto con la naturaleza no solo es un pasatiempo, sino una fuente de sanación profunda. Para Grof, estos vínculos nos permiten vivir experiencias que elevan nuestro bienestar espiritual, algo que ocurre de forma natural cuando un kichwa cuida de sus animales. Asimismo, Nascimento y Erdman (2009) señalan que, el cuidado no es una sola acción, sino un tejido de afecto y ternura. Para el adulto mayor kichwa, este cuidado afectivo es un puente hacia estados de paz donde se siente más concentrado con su herencia. Es un cuidado amoroso que nutre y da energía, permitiendo que el estrés se transforme en una emergencia espiritual llena de sentido. Incluso sin palabras, se establece una relación dialógica, un diálogo del corazón entre ser humano y animal, que en niveles profundos

de conciencia rompe la soledad y restaura la armonía (Grof, 2019; Nascimento & Erdmann, 2009)

La dimensión del cuidado amoroso, que según Nascimento y Erdmann (2009) "actúa como elemento facilitador, energético, de nutrición y ternura", se alinea perfectamente con la visión transpersonal de Grof sobre la sanación psicológica. En el contexto de los adultos mayores kichwas, este cuidado amoroso hacia los animales puede facilitar lo que Grof denomina "emergencia espiritual", proporcionando un canal para la expresión y procesamiento de experiencias transpersonales que contribuyen al manejo del estrés.

El cuidado como relación dialógica, otra dimensión crucial identificada en la investigación de Nascimento y Erdmann (2009), se manifiesta en la comunidad kichwa a través de la interacción no verbal pero profundamente significativa entre los adultos mayores y los animales bajo su cuidado. Esta relación dialógica trasciende el lenguaje convencional para establecer lo que la teoría transpersonal reconoce como una conexión en niveles más profundos de conciencia.

La dimensión del cuidado interactivo que los diferentes autores describen como "un proceso de interacciones y asociaciones entre los seres", se relaciona directamente con el concepto de Grof sobre la interconexión universal y sobre todo con la experiencia de unidad cósmica. En la práctica cultural kichwa, la crianza de animales representa una forma única de participación en esta red de interconexiones que caracteriza la experiencia transpersonal.

El ambiente del cuidado es una dimensión fundamental donde se cruzan la vida interna del individuo y su entorno externo. Según Watson (2002) esta interdependencia es clave para la salud, coincidiendo con la perspectiva holística de Grof sobre la conexión universal. Integrar esta visión con la cultura kichwa permite ver en la crianza de animales una verdadera herramienta terapéutica.

#### **1.4 Teoría de la Psicología Cultural**

La psicología cultural de Vygotsky (1978) sostiene que nuestra esencia psicológica está profundamente entrelazada con el entorno social y cultural. Según este enfoque, el desarrollo de una persona es inseparable de las prácticas en las que participa día a día. Esto permite ver el valor especial que se percibe en el adulto mayor kichwa, pues sus formas tradicionales de vida no son solo actividades, sino pilares que moldean reconocer su manera de procesar el estrés. Entender su bienestar requiere reconocer que su cultura es la mediadora principal entre

sus emociones y la paz que se encuentran en su diario vivir, lo cual resulta relevante que las prácticas si influyen en el manejo del estrés.

Vygotsky enfatiza el papel crucial de la interacción social en el desarrollo psicológico a través de su concepto de la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP). Las prácticas culturales como la crianza de animales, entonces, no solo representarían actividades individuales, sino que constituirían espacios de interacción social y transmisión de conocimientos ancestrales que pueden facilitar estrategias de afrontamiento del estrés (Daniels, 2018).

El concepto de internalización de Vygotsky explica cómo las tradiciones de un pueblo se transforman en recursos psicológicos personales. En el contexto kichwa, la crianza de animales es mucho más que una actividad física; con el tiempo, esta práctica se vuelve parte del mundo interno del adulto mayor. Según Kozulin (2017), estas costumbres se internalizan como mecanismos de regulación emocional. Es decir, la sabiduría cultural de cuidar la vida se convierte en una herramienta íntima y significativa que les permite manejar el estrés y adaptarse a los desafíos de la vejez con armonía

La teoría vygotskiana también destaca la importancia del lenguaje y otros sistemas simbólicos en la mediación de los procesos psicológicos. Esto implicaría considerar cómo el lenguaje tradicional y los sistemas simbólicos asociados con la crianza de animales contribuirían a la construcción de significados que pueden influir positivamente en el manejo del estrés en la población adulta mayor de la parroquia Miguel Egas Cabezas (González Rey, 2016).

La psicología cultural, como señala Pizzinato (2010), va más allá de ser una simple rama o subárea de la psicología, constituyéndose como una ciencia humana interdisciplinaria que incorpora elementos de la antropología para analizar los ambientes socioculturales en toda su intencionalidad y particularidad.

La psicología cultural nos invita a valorar la psicología popular, considerada como un conjunto de saberes y creencias que orientan la conducta humana (Pizzinato, 2010), ahora en el contexto de Miguel Egas, esta psicología permite entender que la relación diaria del adulto mayor kichwa da significado al convivir con sus prácticas, llenándose de experiencias que le ayudan a desarrollarse. Es esa sabiduría la que nos enseña a cómo vivir, cómo llevar las penas y cómo transformar el cansancio en propósito. Así, la crianza de animales se convierte en una herramienta cultural que permite al adulto mayor manejar el estrés desde su propia identidad y cosmovisión

La perspectiva de Cole (Pizzinato, 2010) sobre los artefactos culturales resulta particularmente relevante para comprender cómo la crianza de animales funciona en múltiples niveles: como artefacto primario en su dimensión material, secundario en las normas sociales que regulan esta práctica y terciario en los scripts o secuencias de acciones culturalmente compartidas.

Los artefactos primarios se pueden describir como la representación del corazón tangible de este trabajo, este que se aplica con el contacto con la piel del animal, el aroma del plumaje, el diseño del corral. Estos elementos materiales no son solo herramientas, sino la base física donde el adulto mayor kichwa encuentra un refugio terapéutico para calmar sus tensiones.

Por otro lado, los artefactos secundarios representan el alma de la práctica. Entendiéndose desde este punto y desde la cosmovisión kichwa, que el criar animales no es una tarea mecánica. Sino un acto de reciprocidad con la naturaleza y un compromiso espiritual, permitiendo que el adulto mayor enfrente las dificultades con un sentido de propósito que trasciende lo material.

Finalmente, los artefactos terciarios se manifiestan en relación con el ritmo de la vida diaria, el proceso de alimentación, el pastoreo, y medicina natural aprendida de generación en generación ofrecen una estructura segura y rítmica que ayuda a regular las emociones y a mantener el equilibrio mental frente al estrés.

El diálogo, una herramienta para aprender y adaptar las experiencias que son transmitidas por los sabios kichwas. Se hace un análisis que Bruner y Bakhtin nos recuerda, que el lenguaje no solo describe la realidad, sino que la construye (Pizzinato, 2010) aquí cobra relevancia la polifonía, esa variedad de voces que habita en cada persona. En el adulto mayor kichwa, el manejo del estrés no es una respuesta única, sino un coro donde se escuchan las enseñanzas de los sabios, las vivencias los consejos de la comunidad y su adaptación al mundo moderno permiten relacionar para mejorar una convivencia armónica e integral.

En Miguel Egas, las historias que se cuentan sobre las leyendas, costumbres, medicina la forma de criar los animales permiten que los adultos mayores integren lo antiguo y lo nuevo. Esta riqueza de perspectivas les permite construir estrategias de afrontamiento que no solo son efectivas, sino que están profundamente conectadas con su identidad y su historia personal.

La perspectiva sociocultural sobre el desarrollo, como señala el artículo, enfatiza que los procesos psicológicos deben entenderse en su génesis, en el proceso de su formación y

transformación en el tiempo. En los adultos mayores kichwas, esto implica considerar cómo las prácticas de crianza de animales no solo representan una actividad presente, sino que están inmersas en una tradición histórica que proporciona significados y recursos para el manejo del estrés, evidenciado además por el sinnúmero de historias de la tradición kichwa que involucran como principales protagonistas efectivamente animales, elemento que constata su importancia desde su cosmovisión.

Las narrativas tradicionales kichwas ponen a los animales en un rol sagrado como mediadores y portadores de una sabiduría que trasciende generaciones. Al integrar estos relatos en su día a día los adultos mayores acceden a un marco de interpretación que potencia el efecto terapéutico de la crianza, convirtiendo el cuidado diario en un proceso de transformación personal.

Desde la psicología cultural, se entiende que estos procesos siempre están en constante cambio, en Miguel Egas, la crianza de animales no se ha quedado atrás, al contrario, han adquirido nuevos matices para ayudar a manejar el estrés moderno esta capacidad de adaptación permite que las tradiciones sigan siendo herramientas relevantes y poderosas para el bienestar integral, conectando el pasado con las necesidades del presente.

### **1.5 Cosmovisión indígena**

Las cosmologías de los pueblos indígenas representan una concepción del mundo profundamente distinta a la visión del mundo occidental. En las visiones ancestrales, la naturaleza no es simplemente un recurso al servicio humano, sino una entidad viva y sagrada con la que se mantiene una relación de reciprocidad y respeto. Según Guadarrama & Martínez, en las cosmovisiones indígenas se reconoce que existe una interdependencia entre todos los seres vivos, incluidos los animales, las plantas, los ríos, las montañas y los seres humanos (2023).

Desde esta perspectiva, la tierra es concebida como Madre Tierra. Dicha perspectiva genera una responsabilidad ambiental basada en la protección y el equilibrio, donde toda forma de vida posee una dignidad intrínseca (Guadarrama & Martínez, 2023). Por ejemplo, en muchas comunidades, los animales no son vistos como inferiores, sino como hermanos que comparten un mismo origen y destino, no ocupan un lugar secundario ni están subordinados al ser humano como simples recursos. Por lo tanto, las normas de relación con los animales buscan preservar el equilibrio natural, ya que desequilibrar el entorno sería atentar contra la propia comunidad.

Por otra parte, el animal también es visto como guía espiritual. En el contexto del nahualismo, creencia vigente en algunas regiones de México y Centroamérica, se considera que cada persona nace acompañada de un animal que comparte su destino. Este “otro yo” puede ser revelado durante la adultez y su daño afecta directamente al ser humano: “Todo animal tiene un correspondiente hombre y al hacerle daño, se le hace daño al animal” (Menchú, citado en Lira, 1997, p. 135). Dicha creencia, se traslada también al contexto de otras culturas indígenas de la zona andina, entre ellas, aquellas pertenecientes al Ecuador.

Ecuador, al ser un país plurinacional y multicultural, promulgó en 2008 una nueva Constitución en la que se reconoce y garantiza los derechos colectivos de los pueblos y nacionalidades indígenas, así como el respeto a sus prácticas y creencias ancestrales. En el artículo 57 de la Constitución de la República del Ecuador (2008, pp. 268-269), se establece que las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades indígenas tienen el derecho a conservar, proteger y desarrollar sus conocimientos colectivos, sus ciencias, tecnologías y saberes ancestrales, así como los recursos genéticos vinculados a la diversidad biológica y la agrobiodiversidad.

Además, este esfuerzo no nace solo de una intención técnica, sino del firme compromiso de honrar y proteger los saberes que han sostenido a las comunidades por siglos. Reconocemos que la medicina tradicional no es solo un recuerdo, sino un derecho vivo, la sabiduría viva para sanar con plantas en ritos y lugares sagrados con conocimiento profundo de los animales y de la tierra “Pachamama” en la que se vive.

La importancia de los animales en el mundo kichwa no es solo una creencia; es un pilar respaldado por nuestra propia Constitución, que nos invita a ver la naturaleza como un ser con derechos. Por eso, integrar estas prácticas en el cuidado de la salud mental es un acto de justicia cultural.

## **1.6 Teoría de la Actividad**

La Teoría de la Actividad, desarrollada inicialmente por Robert Havighurst, propone que el bienestar en la vejez está directamente relacionado con el nivel de actividad y el mantenimiento de roles sociales significativos. Esta teoría sugiere que las personas mayores que continúan participando activamente en su comunidad y mantienen ocupaciones significativas experimentan mayores niveles de satisfacción y mejor adaptación al envejecimiento (Havighurst, 1961).

Más allá de las teorías, lo que tramos de buscar es una vejez vivida con plenitud. Este bienestar se alcanza cuando nuestros mayores pueden seguir cultivando sus pasiones y valores de siempre, adaptándolos con sabiduría a sus fuerzas actuales. Como bien lo señala Lemon (2016), la clave está en la continuidad de lo que amamos. Para una mujer kichwa, la crianza de animales no es solo un trabajo o tarea; es el hilo que une su pasado con su presente, al cuidar de sus animales ella no solo organiza sus días, sino que reafirma su lugar en el mundo, sintiéndose útil, respetada y conectada con la vida. Es fundamental mantener esa pasión de afecto y valoración propia.

El bienestar en la vejez no proviene de una sola fuente, sino de un equilibrio entre lo que hacemos con otros y lo que cultivamos en nuestra integridad. Según Adams (2019), existen tres formas de mantenernos vitales, compartiendo con nuestros seres queridos, participando en la comunidad y disfrutando de nuestros momentos a solas. Por lo tanto, para las adultas mayores kichwas de Miguel Egas, la crianza de animales es una práctica extraordinaria porque lo abraza todo a la vez. Es un acto compartido cuando enseñan a sus nietos y vecinos sobre el cuidado de los animales. También, es un vínculo comunitario cuando participan en las ferias o en el intercambio recíproco “Randi randi” y por último, es un encuentro íntimo, un momento de paz, compañía y propósito de servicio con sus animales.

Por lo tanto, en las actividades informales, la crianza de animales se convierte en un pretexto natural para el encuentro coloquial, estas interacciones ocurren cuando la familia o vecinos se reúnen y comparten saberes ancestrales que colaboren para un beneficio compartido. Son momentos donde la palabra circula y el conocimiento se mantiene vivo.

También, las actividades formales en las que se participa en reuniones comunitarias, mingas, ferias de animales o rituales que involucren animales permite una participación con el entorno comunitario reafirmando el vínculo con la misma comunidad.

Finalmente, existen las actividades solitarias, son momentos íntimos que regala el cuidado animal, donde la rutina de alimentación la atención dedicada al animal le proporciona un ritmo y propósito claro. Estas tareas, lejos de ser cargas se convierten en una forma de meditación activa, el contacto con el campo y naturaleza brinda un espacio de reflexión y paz interior, así, permite disipar el estrés.

La perspectiva de la Teoría de la Actividad también enfatiza la importancia de los roles sociales en el manejo del estrés durante la vejez. Según Burr (2018), mantener roles significativos ayuda

a los adultos mayores a preservar su identidad social y sentido de valor personal. En la comunidad kichwa, el rol de criador de animales trasciende la mera actividad económica para convertirse en una función cultural y espiritual valorada por la comunidad.

Ser criadora en el mundo kichwa es mucho más que una labor física, es un legado vivo. Al cuidar de sus animales, las mujeres adultas kichwas resguardan secretos antiguos sobre técnicas de crianza, calendarios ceremoniales y espacios sagrados de la naturaleza, siempre manteniendo vivo el ciclo de reciprocidad.

Desde esta mirada, la crianza de animales se revela como un escudo protector ante el estrés. No solo mantiene el cuerpo en movimiento y el corazón conectado con los demás. Al final, el cuidar de la vida animal es una forma de cuidar de sí mismas, una medicina integral que permite sanar las tensiones del presente y fortalecer el espíritu utilizando la raíz de la cultura como proponen Thompson y Wilson (2020).

La Teoría de la Actividad también representa uno de los primeros intentos de comprender el envejecimiento exitoso, definiéndolo en términos de felicidad y satisfacción vital. El autor propuso que el envejecimiento activo puede interpretarse como una adhesión continua a las actividades y actitudes de la mediana edad, como alternativa a la sustitución de los roles perdidos debido a la edad (Petretto et al., 2016).

Un eje fundamental de esta teoría es la convicción de que una vejez plena no se define por el retiro, sino por la capacidad de las personas para mantenerse como sujetos de su propia vida. Activos, independientes y dueños de sus decisiones. Esta visión rompe con el estigma tradicional del envejecimiento como una etapa de vitalidad adaptada. Ahora en contexto de las mujeres kichwas de Miguel Egas, ellas no solo mantienen su independencia funcional, sino que reafirman su utilidad y autoestima dentro de su entorno.

La teoría postula que la satisfacción vital en la vejez está directamente relacionada con el nivel de actividad y el mantenimiento de roles sociales significativos. Según Petretto et al. (2016), esta teoría se contrapone a la "teoría de la desvinculación" propuesta por Cumming y Henry en 1961, que enfatizaba la necesidad de reducir la participación en diversos tipos de actividades a medida que aumenta la edad.

Entonces, esta contraposición tiene una fuerza especial en el mundo kichwa, donde la crianza de animales se manifiesta como una resistencia del corazón, en el mundo moderno suele

empujar a las personas mayores hacia el aislamiento o la desvinculación social, y estas mujeres eligen permanecer arraigadas a sus costumbres. Continuar con estas prácticas no es solo repetir una tarea, es el acto valiente de mantenerse activa en su diario vivir y preservando su identidad cultural.

La Teoría de la Actividad ha evolucionado para reconocer que envejecer no es solo un proceso biológico, sino una experiencia profundamente subjetiva y cultural. Como destacan Petretto et al.(2016), no basta con medir qué tan activo es un adulto mayor desde fuera; es vital entender qué significa esa actividad para su corazón y cómo su cultura moldea su percepción. El éxito en esta etapa de la vida no es una fórmula universal, sino el resultado de vivir en coherencia con los propios valores y tradiciones.

En la comunidad kichwa, esta teoría deja de ser un concepto complejo para convertirse en una realidad. La crianza de animales no es solo una ocupación o un ejercicio físico; es el puente que mantiene viva la conexión con la propia identidad. A través de esta labor, los sabios preservan roles que les otorgan respeto y dignidad, utilizando sus saberes ancestrales como un escudo natural frente al estrés.

Al entrelazar la Teoría de la Actividad con la vida cotidiana, logramos comprender que la crianza de animales no es solo una labor del campo, sino un acto de cuidado mutuo. Esta actividad tiene más sentido que permite mantenerse presentes en la comunidad, abrazando su identidad con orgullo.

Más allá de la ocupación, estas tradiciones actúan como un refugio vital frente a las tensiones del día a día. Al cuidar de sus animales las mujeres adultas mayores encuentran un ritmo que letifica el estrés y fortalece su ánimo, demostrando que el bienestar en la vejez nace de seguir cultivando en la vida. De esta forma, la presente investigación no solo analiza una técnica sino que busca honrar un camino hacia una vejez plena, donde la satisfacción de vivir se encuentre en el respeto a las raíces y en el valor de la propia labor, contribuyendo así un envejecimiento más exitoso y satisfactorio.

## **1.7 Influencia de los animales en el bienestar humano**

La relación entre humanos y animales, que se remonta a las labores de la domesticación, sin embargo, ha evolucionado de un propósito utilitario a una interacción profundamente afectiva y significativa para el bienestar humano. Históricamente, los animales han servido como herramientas de trabajo, fuentes de alimento, y símbolos sagrados, pero hoy en día, la compañía de animales trae ciertos beneficios a la salud de las personas.

La compañía de mascotas facilita la recuperación de enfermedades y mejorar la calidad de vida tanto en personas saludables como en aquellas con condiciones crónicas. La interacción con animales fomenta la actividad física, lo que puede amenorar el sedentarismo y promover comportamientos saludables. Asimismo, los animales actúan como protectores contra la soledad y la depresión, además de mejorar el sentido del humor, la autoestima y el estado afectivo general (Gutiérrez, Granados & Piar, 2007).

El entendimiento actual sobre la relación entre seres humanos y animales ha dado paso a formas de acompañamiento profundamente innovadoras, los animales actúan como compañeros de vida que despiertan sensibilidad, su presencia permite q las personas recuperar el afecto, centrar la atención en el presente y experimentar la satisfacción de cuidar y ser cuidados.

En la infancia, esta conexión como la equinoterapia abre puertas a la comunicación y la confianza. En la vejez, el vínculo se vuelve un antídoto contra la soledad y el olvido, transformando el sentimiento de abandono en una oportunidad para compartir afecto y recuperar memorias llenas de luz (Chacón & serradas, 2018).

Hoy en día la Terapia Asistida con Animales (TAA) se reconoce como un camino complementario y lleno de esperanza dentro de la psicología. Ya sea a través de la lealtad de un perro de terapia o la serenidad de otra especie, estos seres tienen la capacidad única de suavizar las cargas del estrés. Como señalan González & Landero (2014), su presencia no solo calma el cuerpo, sino que ayuda a reordenar los pensamientos, permitiendo que la persona encuentre nuevas formas más amables y tranquilas para enfrentar las tensiones del mundo.

En el contexto psicoterapéutico, los animales se integran mediante diversas estrategias como: dinámicas de interpretación, rituales simbólicos y líneas de tiempo, entre otras. Su incorporación ofrece varios beneficios, entre ellos la facilitación del proceso terapéutico, ya que los perros actúan como catalizadores emocionales que ayudan al paciente a identificar y

cuestionar pensamientos automáticos negativos; la reducción de la resistencia terapéutica, debido a que su presencia disminuye las defensas psicológicas y favorece una mayor apertura emocional; y el enriquecimiento de la experiencia terapéutica, al añadir una dimensión sensorial y afectiva que potencia el impacto de las técnicas cognitivo-conductuales tradicionales (González & Landero, 2014). En conjunto, la TAA contribuye a crear un entorno terapéutico más accesible, cálido y efectivo, favoreciendo así el desarrollo del proceso de cambio psicológico.

Aunque la ciencia suele destacar el papel de los perros y caballos en la salud emocional, este estudio nace de una observación distinta. Queremos explorar el potencial terapéutico de una especie profundamente vinculada a la identidad kichwa otavalo de la parroquia Miguel Egas Cabezas. La idea es simple pero innovadora, usar lo que es parte de ella para manejar el estrés llevando el bienestar fuera del consultorio y devolviéndolo a la comunidad.

### **1.8 Teoría del Envejecimiento Exitoso**

La Teoría del Envejecimiento Exitoso, propuesta por Rowe y Kahn (1997), envejecer no tiene por qué ser un camino de pérdidas inevitables, el secreto de un envejecimiento exitoso está en el equilibrio de tres pilares, el primero, mantener la salud, la segunda, cuidar la agilidad de la mente y por último, seguir manteniéndose parte útil en su entorno. En las comunidades de la parroquia Miguel Egas esta teoría cobra vida en una de las prácticas kichwas que se tiene en la cosmovisión andina.

Como primer componente es estar sano, sin embargo, no significa no estar enfermo sino mas bien trabajar cada día para fortalecer el cuerpo. Al cuidar los animales los adultos mayores se mantienen activos. Y el segundo es tener un funcionamiento físico y cognitivo, por lo tanto, esta labor los mantiene la mente despierta ya que cuidar animales exige planificar el día, tomar decisiones sobre su bienestar y recordar los saberes ancestrales para ponerlos en práctica.

El modelo de envejecimiento sin duda es ese compromiso con la vida. No se trata solo de estar presentes, sino de seguir conectados con los demás y sentir que lo que se hace tiene un gran significado. De esta manera Rowe y Kahn, mencionan que las actividades más gratificantes son aquellas que nos llenan el alma, y a la vez, aportan algo a quienes nos rodean. En la comunidad kichwa ‘randy randy’ dar y recibir con reciprocidad, se incluye en el diario vivir, además, en la crianza de animales es una labor que llena de satisfacción el día a día del adulto

mayor y que, al mismo tiempo, le otorga un lugar de respeto y reconocimiento frente a su familia y vecinos.

Este enfoque resalta que envejecer no es un destino clásico, sino un proceso moldeable donde las tradiciones actúan como un escudo protector. Como señalan Pruchno y Carr (2017), las prácticas culturales de la comunidad kichwa no son solo simples costumbres, sino factores que se relacionan al bienestar mental; fortaleciendo la resiliencia para poder gestionar el estrés y adaptarse a los cambios de la vida con fortaleza. Al mantener la crianza de animales, el adulto mayor no solo preserva una tradición, sino que fortalece su derecho, autonomía y control personal. Strawbridge (2016), menciona que la clave de un envejecimiento pleno reside en la libertad de seguir realizando actividades que den sentido a nuestra existencia y nos permitan ser dueños de nuestro destino.

La dimensión social del envejecimiento se entrelaza de forma natural con la crianza de animales, convirtiendo esta práctica en un motor de integración y pertenencia. Riley y Riley (2018), proponen que, para envejecer con plenitud depende de mantener roles que tengan un valor real para la comunidad; en este sentido, el adulto mayor kichwa no vive su vejez en aislamiento, sino que fortalece sus lazos sociales al intercambiar y convivir con su comunidad. Esta red de conexiones transforma la crianza en una estrategia de bienestar profundamente arraigada y culturalmente adaptada.

La actividad física emerge como un componente fundamental para el envejecimiento saludable, siendo suficientes 15 minutos diarios de actividad moderada para obtener beneficios significativos en términos de longevidad y calidad de vida (Orozco Ríos, 2016). La crianza de animales en la comunidad kichwa naturalmente incorpora diferentes tipos de actividad física, desde caminatas por conseguir alimento que brinda la naturaleza, hasta actividades que requieren fuerza y equilibrio. Estas actividades no solo proporcionan el ejercicio necesario, sino que también mantienen la conexión cultural con prácticas tradicionales significativas.

La agilidad mental en la vejez no se mantiene en el aislamiento, sino en el reto cotidiano de cuidar la vida. La crianza de animales se convierte en un ejercicio mental, donde el adulto mayor pone en juego su memoria para rescatar técnicas ancestrales, su capacidad de planificación, su forma de organizar su tiempo e ingenio para resolver las tareas diarias. Esta labor no solo mantiene la mente despierta, sino que le otorga un espacio de reciprocidad en la estructura social de Miguel Egas Cabezas, ya que al convivir en comunidad se puede mantener

una relación entre todos los moradores donde se puede transmitir sus conocimientos en beneficio de la misma comunidad.

Finalmente, no se puede comprender el bienestar en este contexto sin mirar hacia la parte espiritual. Criar animales es un acto de conexión con la cosmovisión y esa trascendencia por ser seres humanos. Esta dimensión cultural aporta en la trascendencia física y espiritual, recordándonos que el envejecimiento exitoso no es solo la suma de un cuerpo sano y una mente activa, sino la paz de vivir en armonía.

La aplicación de la Teoría del Envejecimiento Exitoso al contexto de la presente investigación permite comprender cómo las prácticas culturales tradicionales de crianza de animales pueden contribuir simultáneamente a los tres componentes del envejecimiento exitoso: manteniendo la salud física y mental, preservando el funcionamiento cognitivo y físico, y promoviendo el compromiso activo con la vida comunitaria. Este enfoque holístico sugiere que las tradiciones culturales kichwas pueden representar modelos naturales de envejecimiento exitoso que merecen ser estudiados, preservados y potenciados como recursos para el bienestar de los adultos mayores indígenas.

Luego de revisar las teorías sobre el estrés y su vínculo con la crianza de animales en la cultura indígena (particularmente en el pueblo kichwa de Miguel Egas Cabezas de Otavalo), se concluye que dicha práctica forma parte esencial de las tradiciones kichwas. Desde la cosmovisión kichwa, la Pachamama (Madre Tierra) es concebida como un ser vivo con el que se mantiene una relación de reciprocidad, en este contexto, la crianza de animales no se percibe únicamente como una actividad económica, sino como un componente integral de un sistema de vida sustentado en la armonía con el entorno natural (Benítez, et al., 2016), lo cual permite interpretarla también como una posible herramienta de afrontamiento frente al estrés.

## **CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1 Tipo de investigación**

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo de carácter cuasiexperimental, orientado a evaluar la eficacia de una intervención terapéutica intercultural basada en la crianza de animales, como práctica ancestral kichwa, en la reducción del estrés percibido en mujeres adultas mayores indígenas. Esta metodología se sustenta en el análisis estadístico de datos obtenidos mediante instrumentos psicométricos estandarizados y validados, lo que permitió medir de forma objetiva los niveles de estrés antes y después de la intervención (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Dado el carácter comunitario y las limitaciones para controlar variables contextuales, no se asignaron aleatoriamente los grupos, razón por la cual el diseño fue cuasiexperimental (Cook & Campbell, 2021). El estudio fue longitudinal, con dos mediciones (pre intervención y post intervención), que permitieron analizar los cambios en los niveles de estrés a lo largo del tiempo (Menard, 2020).

En esta primera etapa, se utilizó el PSS-14 para medir el nivel de estrés percibido en las participantes. Después, se aplicó el programa terapéutico de crianza de animales durante dos meses, y al finalizar, se usó nuevamente el PSS-14 para relacionar los resultados pre-intervención y post-intervención. De esta manera, los resultados fueron procesados mediante pruebas estadísticas paramétricas, específicamente la prueba t, con el propósito de determinar las diferencias observadas en el pre y post intervención (Creswell & Creswell, 2021).

Por lo tanto, este enfoque permitió explorar la relación entre la participación en una intervención con enfoque psicológico, cultural para la reducción del estrés. Así se generó evidencia empírica sobre su efectividad como herramienta terapéutica adaptada a la realidad del pueblo kichwa.

### **2.2 Técnicas e instrumentos**

#### **2.2.1 Técnica**

El proceso de recolección de datos se fundamentó en técnicas psicométricas validadas, utilizando instrumentos estandarizados que permitieron cuantificar de manera confiable las variables de interés en la investigación. Esta metodología garantizó la obtención de datos objetivos sobre los niveles de estrés percibido, reduciendo significativamente posibles

distorsiones en la medición y facilitando la comparación sistemática de los resultados (Hernández-Sampieri, 2018).

### **2.2.2 Instrumentos Cuantitativos.**

El instrumento que se usó es el cuestionario PSS14, instrumento validado internacionalmente que permite medir el nivel de estrés experimentado por los participantes durante el último mes. Este instrumento, elaborado por Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983, está compuesto de 14 ítems que evalúan el grado en que las personas perciben como impredecible, incontrolable o sobrecargada, elementos centrales en la experiencia del estrés percibido.

El PSS14 es una herramienta que permite percibir las sensaciones estresantes, utilizando preguntas sencillas sobre qué tan “a menudo”, “muy a menudo”, “nunca”, “casi nunca” o “debes en cuando” sentían ciertas presiones estresantes, manejando una puntuación de 0 a 56 puntos, donde la cifra más alta indican niveles de estrés más elevados. Asimismo, este instrumento no fue al azar, sino que, se buscó precisamente porque valora la percepción subjetiva. Donde los factores culturales aportan significativamente en la interpretación de eventos estresantes. Además, su diseño breve y amigable permitió que nuestras participantes compartieran su realidad sin agotarse, asegurando que cada respuesta fuera un reflejo sincero de su bienestar actual.

## **2.3 Preguntas de investigación**

Con base en los objetivos planteados, la investigación buscó responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los niveles basales de estrés percibido en mujeres adultas mayores kichwas de la parroquia Miguel Egas Cabezas?
- ¿Qué impacto tiene la integración de un programa terapéutico cultural con la crianza de animales, basado en saberes ancestrales del pueblo kichwa otavalo, enfocado en el manejo del estrés?
- ¿Qué variedades de nivel de estrés se pueden observar después de la intervención?
- ¿Existe una diferencia estadísticamente significativa entre los puntajes del PSS-14 obtenidos antes y después del programa terapéutico?

A partir de las preguntas de investigación, se formularon la hipótesis nula y su respectiva hipótesis alternativa de la siguiente manera:

**Hipótesis nula (H<sub>0</sub>):** No existen diferencias estadísticamente significativas en los puntajes del PSS-14 obtenidos por las participantes antes y después de la intervención terapéutica.

**Hipótesis alternativa (H<sub>1</sub>):** Existen diferencias estadísticamente significativas en los puntajes del PSS-14 obtenidos por las participantes antes y después de la intervención terapéutica, indicando una reducción del estrés percibido.

## 2.4 Matriz de operacionalización de variables

**Tabla 1** *Matriz de operacionalización*

Objetivos Diagnósticos	VARIABLES	Indicadores	Instrumento	Fuentes de Información
Medir el nivel de estrés.	Estrés Percibido	-Nunca -Casi nunca -De vez en cuando -A menudo -Muy a menudo	PSS14 Perceived Stress Scale	Grupo de adulto mayor mujeres del GAD parroquial Miguel Egas Cabezas

Nota: Elaboración propia

## 2.5 Participantes (población y muestra)

### 2.5.1 Población

La población estuvo conformada por mujeres adultas mayores pertenecientes al club de adultos mayores de la parroquia Miguel Egas Cabezas, provincia de Imbabura, Ecuador.

### 2.5.2 Muestra

El estudio contó con una muestra intencional de 20 mujeres adultas mayores con rango etario: 65-70 años, pertenecientes al programa de atención gerontológica del GAD Parroquial Miguel

Egas Cabezas. Esta selección representó el 25% de la población total registrada en dicho programa: Se utilizó un muestreo no probabilístico por criterios de inclusión, seleccionando de forma intencional a los participantes que cumplieran con los siguientes criterios de selección:

- Tener una edad comprendida entre 65 y 70 años.
- Pertenecer al sexo femenino.
- Autoidentificarse como indígenas
- Que su primer idioma sea el Kichwa.
- Contar con un espacio estándar para el cuidado de los animales.
- Mostrar disposición y compromiso para el cuidado de los animales.
- Firmar el consentimiento informado.
- Participar activamente en el club de adultos mayores de la parroquia.

Todos los participantes se auto identificaron como miembros del pueblo kichwa y mantenían prácticas culturales ancestrales vinculadas a la crianza de animales como actividad cotidiana.

## **2.6 Procedimiento y análisis de datos**

El procedimiento de investigación se desarrolló en cuatro etapas importantes, siguiendo un protocolo riguroso que garantizó tanto la calidad científica del estudio como el respeto por los protocolos culturales de la comunidad kichwa, asegurando que el conocimiento generado fuera válido, certero como respetuoso preservando la esencia y valores de la comunidad kichwa.

La primera etapa comenzó con un acercamiento formal con las autoridades comunitarias y la obtención de los permisos correspondientes. Se inició con una reunión formal con el presidente del GAD parroquial Miguel Egas Cabezas, donde se presentó el proyecto de investigación, sus objetivos, metodología y potenciales beneficios para el club.

Se realizó un acercamiento inicial con las participantes. En estos encuentros se realizó completamente en el idioma kichwa para que exista una mayor cercanía para asegurar que el mensaje llegara con claridad, en lugar de términos técnicos se utilizó un lenguaje que pudieran comprender, relacionar sus significados. Y se enfatizó la naturaleza voluntaria de la participación y se respondieron todas las preguntas y preocupaciones expresadas por las potenciales participantes. También se establecieron acuerdos específicos sobre los protocolos de investigación, incluyendo horarios apropiados para las actividades (respetando rutinas agrícolas y ceremoniales), espacios autorizados para las observaciones, y procedimientos para el manejo de información sensible desde la perspectiva cultural.

Es así como se obtuvo el consentimiento individual de cada participante mediante formularios adaptados a su realidad, los cuales fueron explicados de forma oral para garantizar su completa comprensión.

En la segunda etapa se aplicó el cuestionario PSS14. Esta fase se planificó cuidadosamente para no interrumpir con las actividades cotidianas de las participantes y maximizar la calidad de los datos. El pretest y postest se aplicó en las oficinas del GAD Miguel Egas Cabezas para un mejor control del espacio. La aplicación del PSS14 se realizó de manera individual y en sesiones de 20 a 30 minutos por participante. Se consideró hacer un cronograma flexible que ayudó a no perjudicar con las actividades diarias de las participantes, programando las sesiones en horas de la tarde cuando las actividades de cuidado animal matutino ya habían concluido.

Para asegurar que cada encuentro fuera un espacio de confianza, se siguió una secuencia como: saludo y establecimiento de rapport en kichwa, revisión del consentimiento informado, explicación detallada del procedimiento, aplicación del instrumento con apoyo continuo para aclaración de dudas, revisión de completitud de respuestas, agradecimiento y programación de la siguiente fase si la participante estaba de acuerdo.

La tercera fase fue la aplicación de la intervención terapéutica que ayudaría en el manejo del estrés. Durante un período de dos meses, se desarrollaron sesiones organizadas y regulares, obviamente, ajustadas a las necesidades que se identificaron en la evaluación inicial de las participantes.

La cuarta y última fase se realizó el análisis posterior de los datos. Este análisis comparativo se realizó utilizando el software SPSS, donde se procesaron los datos del PSS14 de la evaluación pretest y postest. Los hallazgos preliminares fueron presentados a los participantes en una asamblea especial del club, donde se planificó las actividades de socialización de resultados finales y la discusión de posibles aplicaciones prácticas de los hallazgos para el beneficio del club, cumpliendo así con el compromiso ético de retornar el conocimiento generado a quienes contribuyeron a su producción.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS

### 3.1 Resultados Descriptivos

En esta sección se presentan los resultados descriptivos de las mediciones realizadas antes y después de la intervención. El análisis permite identificar la distribución de los puntajes, las frecuencias más representativas y los niveles cualitativos de estrés presentes en la población estudiada. Estos datos constituyen la base para comprender el impacto inicial y posterior de la intervención.

#### 3.1.1 Análisis Descriptivo Pre-Intervención

El análisis pre-intervención nos permitió comprender que el nivel de estrés de las participantes presentaron la mayoría un estrés alto, por lo tanto, el grupo estuvo en condiciones para intervenir con el programa de crianza de animales y ver si posterior exista un cambio.

**Tabla 2** *Pre-Intervención / Distribución de puntajes en la escala PSS-14*

<b>Puntaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
16	1	5,0	5,0	5,0
18	1	5,0	5,0	10,0
20	1	5,0	5,0	15,0
21	1	5,0	5,0	20,0
23	1	5,0	5,0	25,0
25	3	15,0	15,0	40,0
26	2	10,0	10,0	50,0
28	2	10,0	10,0	60,0
29	1	5,0	5,0	65,0
30	1	5,0	5,0	70,0
32	2	10,0	10,0	80,0
33	1	5,0	5,0	85,0
34	1	5,0	5,0	90,0
36	2	10,0	10,0	100,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

**Fuente:** Elaboración Propia

En la Tabla 2 nos permite evidenciar los resultados del PSS14 como Pre-intervención, de los cuales se observan puntuaciones entre 16 y 36 mostrando una amplia extensión, y los puntajes más frecuentes están en 25 siendo el 15% seguido por valores de 26,28,32 y 36 con un 10% cada uno, de esta manera se obtiene un rango medio-alto en la variable medida. Lo cual indica que antes de la intervención, los participantes tenían una distribución moderada.

**Tabla 3** *Pre-Intervención / Categorización de los niveles de estrés según PSS-14*

<b>Interpretación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
CASI NUNCA O NUNCA ESTA ESTRESADO	0	0,0	0,0	0,0
A MENUDO ESTA ESTRESADO	8	40,0	40,0	40,0
DE VEZ EN CUANDO ESTA ESTRESADO	12	60,0	60,0	100,0
MUY A MENUDO ESTA ESTRESADO	0	0,0	60,0	100,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: Elaboración Propia

La tabla 3 muestra los niveles de estrés detalladamente que “A MENUDO ESTA ESTRESADO” que su puntuación esta entre 29 a 42 puntos siendo el 60% de la población, es la más alta, y “DEBES EN CUANDO SE ESTRESA” con la puntuación entre 15 a 28 puntos se obtuvo el 40% es el resto de la población.

### 3.1.2 Análisis Descriptivo Post-Intervención

Tras aplicar la intervención, se realiza un análisis descriptivo que permite observar los cambios experimentados por los participantes. Este apartado describe cómo se modificaron los puntajes de estrés e identifica las nuevas distribuciones y categorías cualitativas, evidenciando los posibles efectos positivos de la estrategia implementada.

**Tabla 4** *Post- Intervención / Distribución de puntajes en la escala PSS-14*

<b>Puntaje</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
12	1	5,0	5,0	5,0
13	1	5,0	5,0	10,0
14	1	5,0	5,0	15,0
15	1	5,0	5,0	20,0
17	1	5,0	5,0	25,0
18	1	5,0	5,0	30,0
19	2	10,0	10,0	40,0
21	1	5,0	5,0	45,0
22	2	10,0	10,0	55,0
23	2	10,0	10,0	65,0
25	1	5,0	5,0	70,0
27	4	20,0	20,0	90,0
28	2	10,0	10,0	100,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: Elaboración Propia

En esta ocasión los puntajes se reducen con valores entre 12 y 28 tomando en cuenta que el puntaje más frecuente es 27, siendo el 20% indicando que después de la intervención muchos se ubican alrededor de este puntaje. Y el 50% de los puntajes se ubican en 22 o menos; claramente se observa una disminución general en los puntajes tras la intervención haciendo una comparación con los resultados anteriores.

**Tabla 5** Post-Intervención / Categorización de estrés según PSS-14

<b>Interpretación</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
A MENUDO ESTA ESTRESADO	0	0,0	0,0	0,0
CASI NUNCA O NUNCA ESTA ESTRESADO	3	3,0	30,0	30,0
DE VEZ EN CUANDO ESTA ESTRESADO	17	70,0	70,0	100,0
MUY A MENUDO ESTA ESTRESADO	0	0,0	00,0	100,0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Fuente: Elaboración Propia

Posterior a la intervención se obtiene resultados en base a la escala PSS14 como “CASI NUNCA O NUNCA ESTA ESTRESADO” reflejando un 30% de la muestra y con “DE VEZ EN CUANDO ESTA ESTRESADO” es parte del 70% lo cual muestras una alteración positiva.

### 3.1.3 Análisis Correlacional

Con el fin de comprender la relación entre los puntajes obtenidos antes y después de la intervención, se aplicó un análisis de correlación de Pearson. Este apartado examina la fuerza y dirección de dicha relación, permitiendo determinar si los niveles individuales de estrés mantienen una coherencia interna a lo largo del tiempo.

**Tabla 6** *Correlación de Pearson entre puntajes Pre y Post Intervención*

		PRE INTERVENCIÓN	POST INTERVENCIÓN
PRE	Correlación de Pearson	1	,914**
INTERVENCIÓN	Sig. (bilateral)		,000
	N	20	20
POST	Correlación de Pearson	,914**	1
INTERVENCIÓN	Sig. (bilateral)	,000	
	N	20	20

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Fuente: Elaboración propia*

El análisis correlacional de Pearson nos muestra una correlación positiva y fuertemente significativa ( $r = 0.914$ ,  $p < 0.001$ ) entre los puntajes pre y post intervención. Este resultado indica que, aunque los niveles de estrés disminuyeran posterior a la intervención, las diferencias individuales en puntaje se mantienen, es decir, al inicio presentaron niveles de estrés medio-alto y tendieron a mantener una posición relativa similar tras la intervención, no obstante, con puntajes menores. Esto es clave para esta investigación ya que confirma que la crianza de animales funcionó como un mecanismo de regulación emocional estable. Los datos indican que la intervención no produjo respuestas impredecibles, sino que generó una disminución del estrés sistemáticamente y confiable en todo el grupo de participantes.

### **3.1.4 Análisis T de Student**

Finalmente, se emplea la prueba T de Student para comparar estadísticamente los puntajes pre y post intervención. Este análisis permite establecer si la disminución observada en los niveles de estrés es significativa, de esta manera se evidenció cuantitativamente la efectividad de la intervención realizada.

**Tabla 7** Prueba t de Student para puntajes pre y post intervención en la escala PSS-14

	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
PRE	21,110	19	,000	27,150	24,46	29,84
INTERVENCIÓN						
POST	18,103	19	,000	21,350	18,88	23,82
INTERVENCIÓN						

*Fuente: Elaboración propia*

En la pre-intervención el promedio de estrés inicial fue aproximadamente ( $M=27.15$ ) con un intervalo de confianza bastante estrecho, lo que la mayoría de la población estuvo ubicada en una categoría de “A menudo esta estresado” siendo el 60% de la muestra y, por otra parte, tras la intervención con la crianza de pollos el promedio disminuyó, obteniendo un [promedio de ( $M=21.5$ ) por lo tanto, el valor de significancia obtenido es ( $p < 0.001$ ) y estadísticamente, significa que existe menos de un 0.1% de probabilidad de que este cambio sea accidental. Es así como, se puede afirmar con seguridad que la Intervención fue la causa directa de la mejora. Asimismo, se ha mostrado una reducción promedio de 5.8 puntos en el nivel de estrés de la escala PSS-14 tras la intervención. Esta disminución con efecto positivo da a conocer que la crianza de pollos como terapia obtuvo resultados positivos. Por otra parte, el estrecho intervalo de confianza obtenido 24,46 – 29,84 en el Pre y 18,88 – 23,82 en el Post nos indica que los resultados son muy estables y consistentes entre las participantes.

Los resultados de la Prueba t de Student, validan la efectividad de la crianza de pollos como una herramienta terapéutica con enfoque cultural. La diferencia de medidas nos revela una disminución de 5.8 puntos en la percepción del estrés. Esta disminución estadística se traduce en una mejora en la calidad de vida de salud mental. Las mamás pasan de un estado de tensión constante a uno de ocupación significativa y calma rítmica.

### **3.2. Discusión**

La presente investigación evaluó cómo las prácticas kichwas “Crianza de pollos” puede intervenir en el ámbito terapéutico, relacionada a una Terapia Asistida con Animales TAA para reducir el estrés en el adulto mayor; utilizando la escala PSS14 para medir la percepción del estrés antes y después de una intervención. Los resultados indican una disminución significativa en los niveles de estrés post intervención, lo cual es consistente con estudios que han explorado estrategias similares para reducir el estrés, ansiedad o depresión.

Se debe considerar, estos criterios como prácticas kichwas, son innovadoras y no existen una amplia variedad de literatura y seguimiento de este contexto, sin embargo, se puede relacionar con las Terapias asistidas con animales. Alison Valeria Carrillo Valencia & Lucy Nieto Betancurt realizan un artículo que está enfocado en dar a conocer los efectos de la TAA como tratamiento único o complementario al TEPT Trastorno de estrés postraumático la cual verifican la efectividad de reducción de la ansiedad y el estrés entre el 2025 y 2022 (Carrillo & Nieto,2023) demostrando que el vínculo humano-animal si es viable para dar un acompañamiento psicológico, como es el caso de esta investigación; de la misma manera aportando al autoestima, la confianza y el apoyo social de los pacientes.

Por otra parte, los resultados obtenidos en la presente investigación se alienan con evidencia internacional que respalda la eficacia de las intervenciones asistidas con animales para reducir el estrés en adultos mayores; un estudio realizado por Sandy Branson, Lisa Boss, Shannan Hamlin & Nikhil S Padhye donde pacientes mayores hospitalizados en cuidados intensivos presento impacto de una breve intervención con perros; y los niveles de estrés y ansiedad fueron medidas con biomarcadores salivales mostrando resultados de una disminución significativa del estrés y la ansiedad (Branson et al.,2020) lo cual se imprime que esta investigación esta inclinada a una terapia integral innovadora con enfoque cultural.

## **CAPÍTULO IV: PROPUESTA**

### **4.1 Título de la propuesta**

Guía práctica de intervención “Shinchi Katarichun”

### **4.2 Introducción de la propuesta**

La propuesta de intervención está dirigida para relacionar las practicas kichwas con el contexto de salud mental, existen propuestas y terapias que están relacionadas humano-animal como la Terapia Asistida con Animales (TAA), Actividades Asistidas con Animales (AAA) o Intervención Asistida con Animales (IAA) las cuales ayudan a promover la mejora y bienestar psicológico de las personas. Por otra parte, la crianza de animales, unas de las prácticas kichwas que tienen las comunidades indígenas. No es solo una actividad de beneficio conveniente sino una actividad con un vínculo de reciprocidad y respeto. De esta manera, relacionar estos dos contextos para una intervención terapéutica con el fin de reducir el estrés en el adulto mayor.

### **4.3 Justificación de la propuesta**

La presente propuesta se apoya en la Teoría de la actividad, que sostiene que el desarrollo personal en la adultez mayor se alcanza a través de la participación activa en ocupaciones, en este caso la crianza de animales con pollos, siendo una herramienta terapéutica que no solo promueve habilidades prácticas, sino que además estimula la función cognitiva, refuerza el sentido del propósito vital y facilita la expresión emocional. Asimismo, la interacción afectiva con animales se ha demostrado eficaz como estrategia de reducción del estrés y ansiedad en adultos mayores, al favorecer la conexión emocional, el afecto no verbal y la percepción de compañía. (Beetz.et al;2012) Y a la vez, esta relación espiritual basada en el agradecimiento, el silencio, el vínculo con otros seres vivos permita que sea un abordaje integral del estrés que no solo trabaje en síntomas, sino que también abra un espacio para la transcendencia personal.

Por lo tanto, ofrecer una alternativa terapéutica innovadora, integral y culturalmente pertinente para una población históricamente con raíces y creencias que las hacen un pueblo con identidad.

## 4.4 Objetivos

### 4.4.1 Objetivo General

Reducir los niveles de estrés en adultos mayores indígenas de sexo femenino mediante una intervención terapéutica basada en la crianza de animales, desde un enfoque psicológico integral, cultural, transpersonal, emocional, social y cognitivo.

### 4.4.2 Objetivos Específicos

- Promover la participación en actividades significativas y estructuradas, como la crianza de pollos, con el fin de fortalecer el sentido de responsabilidad, utilidad y autonomía personal en el adulto mayor.
- Estimular la autorregulación emocional, la memoria emocional y la expresión simbólica del vínculo afectivo con los animales y practicas reflexivas, para facilitar la disminución del estrés y desarrollo de recursos internos de afrontamiento.
- Fortalecer el sentido de pertenencia, identidad cultural y conexión espiritual mediante dinámicas terapéuticas que integren la cosmovisión indígena, el contacto respetuoso con la naturaleza y la práctica de la reciprocidad y la introspección.

## 4.5 Contenido de la propuesta

**Tabla 8** *Actividades del Progrma de Intervención*

<b>SEMANA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>OBJETTIVO TERAPÉUTICO</b>
<b>SEMANA 1</b>	<i>Introducción y presentación del proyecto de intervención</i>	Presentar cómo se realizará el programa de intervención	Dar a conocer cuál es el fin de este programa.	disminuir la imprevisibilidad del entorno terapéutico al presentar de manera clara y estructurada el programa de intervención, con el fin de generar un ambiente seguro y predecible para las participantes.

<i>Entrega de pollos</i>	Entregar dos pollos a cada participantes para la intervención "Crianza de animales"	Presentar a los pollos que serán parte de su intervención.	Otorgar responsabilidad y control personal, a través del cuidado de los pollos asignado, e iniciando así, un vínculo significativo con el animal.
<i>Colocar nombre a los pollos</i>	Poner nombres a los pollos, según el agrado de los participantes, para que exista un mayor interés y vínculo con el pollo.	Generar un vínculo entre humano/animal	Fortalecer la conexión afectiva humano-animal como estrategia de afrontamiento emocional y sentido de pertenencia, ayudando a disminuir sensaciones de soledad o sobrecarga emocional.
<b>SEMANA 2</b> <i>Revisión de necesidades</i>	Observar la necesidad que se presente en el transcurso de la primera semana como bebederos y comederos	Detectar las necesidades que se presenten en este proceso así fomentar la concentración en el adulto mayor.	Estimular la atención, la observación y el juicio para desarrollar la percepción de control frente a las necesidades emergentes, fortaleciendo la autonomía y la autoeficacia.
<i>Elaboración con materiales del medio o reciclado según las necesidades percibidas</i>	Según las necesidades que se presenten se realizará comederos, bebederos o modificación del corral.; utilizando materiales del	Fomentar la estimulación cognitiva y motora del adulto mayor para un desarrollo integral.	Fomentar la creatividad y el sentido de competencia personal para contrarrestar la percepción de incontrolabilidad, promoviendo soluciones prácticas ante desafíos cotidianos.

(bebederos-  
comederos) medio o reciclados  
y serán elaborados  
por ellos mismo con  
ayuda del guía.

<b>SEMANA 3</b>	<i>Descripción de su proceso tanto crianza como su estado integral.</i>	Por medio del diálogo se indagará con las participantes para conocer el estado de sus pollos como también su bienestar.	Describir y obtener una comprensión de su proceso de crianza de animales con su estado integral.	Estimular la atención, la observación y el juicio para desarrollar la percepción de control frente a las necesidades emergentes, fortaleciendo la autonomía y la autoeficacia.
	<i>Comentar una experiencia o leyenda, cantar mientras se alimenta a los pollos.</i>	Una de las rutinas es generar comunicación entre humano-animal, la participante deberá comentar una experiencia, leyenda, cantar mientras se realiza la alimentación al pollo.	Generar comunicación con el animal y estimular la memoria con las experiencias que trate de recordar la participante.	Promover la memoria emocional, también fortalecer la comunicación para reducir el estrés favoreciendo el recuerdo de experiencias y una conexión co
<b>SEMANA 4</b>	<i>Practicar "Las Gracias" así mismo y pollos.</i>	La participante va a dar las gracias de todo lo que se	Fomentar el bienestar emocional	Fomentar el bienestar emocional mediante la práctica de la gratitud, reduciendo la percepción

presente en ese momento, con un enfoque de empatía para que se ponga en el lugar de los pollos.	con el agradecimiento así mismo y con su entorno siendo la empatía su punto de partida.	de sobrecarga y promoviendo un enfoque positivo de sí mismo y del entorno.
---	---	--

<i>Limpieza del sitio donde habitan los pollos.</i>	Limpiar el espacio donde se esté utilizando el espacio para la crianza y generar una rutina de limpieza del espacio de los pollos.	Practicar la rutina de limpieza para fortalecer la independencia y autonomía de sus actividades.	Aumentar la sensación de seguridad, control y autonomía personal por medio de rutinas diarias, disminuyendo la imprevisibilidad y el desorden externo e interno.
---	--	--	--

**SEMANA 5** *Información y preparación de medicina natural para los pollos.*

Presentar cuidados alternativos para la crianza de pollos y preparar una medicina natural, si existiese una enfermedad.	Proveer información de cuidados alternativos y practicar la información presentada con la elaboración de medicina alternativa.	Promover la toma de decisiones informada y el autocuidado a través del aprendizaje de recursos alternativos, para brindar esa seguridad integral y consciente.
---	--	--

<i>Descripción de su proceso tanto crianza como su</i>	Por medio del diálogo se indagará con las	Describir y obtener una comprensión de su proceso de	Aceptar y reconocer los avances y aprendizajes del proceso terapéutico, reduciendo el estrés
--	---	--	--

<i>estado integral.</i>	participantes para conocer el estado de sus pollos como también su bienestar.	crianza de animales con su estado integral.	percibido a través de la autovaloración y la introspección.
-------------------------	---	---	---

**SEMANA 6** *Elaboración de tres figuras de pollos con maicena.*

Se realizará figuras con maicena imitando a los pollos que poseen.	Generar estimulación en la motricidad fina, sensorial, creatividad e imaginación y memoria siendo una actividad lúdica para su bienestar integral.	Estimular la motricidad fina, la creatividad y la memoria, facilitando estados de concentración placentera que actúan como mecanismos de regulación del estrés.
--	--	---

*Diálogo con el pollo.*

Generar comunicación entre humano-animal, el participante deberá comentar las actividades detalladas, en lo más posibles de la semana o actividades que realizó en la semana anterior.	Generar comunicación con el animal y estimular la memoria tratando de recordar la actividades realizadas.	Fomentar la expresión emocional y la autorregulación mediante el diálogo simbólico, promoviendo el procesamiento emocional y el sentido de continuidad del cuidado.
--	---	---

<b>SEMANA 7</b> <i>Descripción de los pollos y a sí mismas.</i>	Describir las cualidades o defectos que observa en los pollos y después una introspección posterior, relacionar consigo misma.	Realizar una descripción de las cualidades y defectos que pueda observar en el pollo, posterior relacionar con una introspección.	Promover la introspección y el autoconocimiento a partir del reconocimiento proyectivo en los animales, disminuyendo la carga emocional y facilitando la autoaceptación.
<i>Limpieza del sitio donde habitan los pollos.</i>	Limpiar el espacio donde se este utilizando el espacio para la crianza y generar una rutina de limpieza del espacio de los pollos.	Crear la rutina de limpieza para promover la independencia y autonomía de sus actividades diarias.	Consolidar el reconocimiento de avances y aprendizajes del proceso terapéutico, reduciendo el estrés percibido a través de la autovaloración y la introspección.
<b>SEMANA 8</b> <i>Encuentro de las participantes para exponer sus experiencias.</i>	La clausura del programa, se realizará un encuentro donde las participantes se reunirán para exponer a sus pollos(nombre, cualidades, vestimenta si es posible) y experiencias que han ocurrido	Compartir un espacio con todas las participantes, de las experiencias, conclusiones que obtuvieron con la crianza de pollos, además, conocer la imaginación, creatividad, bienestar	Compartir y verificar el proceso terapéutico mediante la expresión de experiencias vividas, favoreciendo la integración emocional, el sentido de logro y el apoyo grupal como recursos de afrontamiento.

durante el proceso emocional y  
de crianza. social que se  
presentará en la  
clausura del  
proceso de  
crianza de  
pollos.

---

*Fuente: Elaboración propia*

## CONCLUSIONES

- La evaluación inicial mediante la Escala de Estrés percibido PSS14 permitió observar los resultados pre-intervención los cuales reflejaron un rango de estrés medio alto, con un 60% de la población que “DE VEZ EN CUANDO SE ESTRÉS” y un 40% de la población “A MENUDO SE ESTRESA”
- El programa terapéutico se diseñó y ejecutó con una planificación de ocho semanas con actividades grupales e individuales integrando elementos como la cosmovisión kichwa y técnicas psicoterapéuticas de base comunitaria para el fortalecimiento del bienestar emocional. No hubo complicaciones, no obstante, los resultados fueron óptimos.
- En la medición posterior a la intervención se obtiene una decadencia positiva, siendo una medición baja de estrés; “CASI NUNCA O NUNCA ESTA ESTRESADO” reflejando un 30% y “DE VEZ EN CUANDO ESTA ESTRESADO” el 70% de la muestra.
- El análisis correlacional de Pearson nos muestra una correlación positiva y fuertemente significativa ( $r = 0.914$ ,  $p < 0.001$ ) entre los puntajes pre y post intervención.
- El análisis mediante T de Student confirma estadísticamente significativamente entre las medidas pre-intervención ( $M=27.15$ ) y post intervención ( $M=21.5$ ) siendo significativamente diferentes de cero ( $p < 0.001$ ) mostrando una reducción promedio de 5.8 lo cual indica que la intervención fue confiable estadísticamente, y el programa puede ser usada a beneficio de otra población.
- Por lo tanto, la implementación del programa “Shinchi Katarishun” contribuyó a reducir el estrés percibido en la población, demostrando que la crianza de animales como prácticas kichwa influyen en el manejo del estrés.

## RECOMENDACIONES

- Se sugiere mantener el programa en el Club del Adulto Mayor de la Parroquia Miguel Egas Cabezas, a fin de consolidar los avances obtenidos y mejorar el bienestar psicológico, cognitivo y emocional de toda su comunidad.
- Se aconseja realizar un seguimiento periódico a las participantes del programa, usando La Escala de estrés percibido PSS14 para verificar la sostenibilidad de los logros obtenidos y ajustar estrategias según las necesidades individuales que se presenten.
- Se recomienda aplicar el programa a poblaciones más amplias dentro de la misma parroquia para visualizar la efectividad en las diferentes comunidades que son parte de ella; no obstante, manejar otro rango etario para que toda la comunidad pueda ser beneficiaria.
- Para futuras investigaciones, se sugiere explorar otras prácticas kichwas que se puedan incluir e incorporar como nuevas alternativas terapéuticas innovadoras que integren a las comunidades kichwas para el bienestar psicológico.

## REFERENCIAS

Benítez, N., Hernández, A., Gurría, J. & Cisneros, F. (2016): Hechos y Realidades de las Principales Culturas del Ecuador, con énfasis en los Pueblos Kichwas de Imbabura, a partir de la Historia, El Territorio, la Constitución e Indicadores de Desarrollo. *Revista Turydes: Turismo y Desarrollo*, n. 2.

Burboa, M. O. A., Camacho, A. R., Luzanilla, J. R., Gallegos, I. M., & Ruiz, J. A. M. (2024). Estrés y calidad de vida en adultos de una comunidad indígena del Sur del Estado de Sonora. *Revista ProPulsión Interdisciplina en Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(1), 8-22.

Branson, S., Boss, L., Hamlin, S., & Padhye, N. S. (2020). Animal-Assisted Activity in Critically Ill Older Adults: A Randomized Pilot and Feasibility Trial. *Biological research for nursing*, 22(3), 412–417. <https://doi.org/10.1177/1099800420920719>

Carrillo Valencia, A. V. (2023). Terapia asistida por animales en pacientes con trastorno de estrés postraumático, una revisión.

Chacón, C., & Serradas, M. (2018). Terapias Asistidas con Animales: Una Perspectiva de Protección Animal. *Revista Scientific*, 3(9), 275–296. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.9.14.275-296>

Constitución de la República del Ecuador. (2008). Ecuador.

Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, 18, 1-6.

González, M., & Landero, R. (2014). Terapia asistida con animales como apoyo en la reestructuración cognitiva. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 5(1), 35–43. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.18046>

Grof, S. (2008). Brief history of transpersonal psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 27(1), 46-54.

Guadarrama, P., & Martínez, R. (2023). Las cosmologías de los pueblos originarios sobre la Naturaleza y su influencia en el constitucionalismo. *Novum Jus*, 17(2), 171-191. Epub November 22, 2023. <https://doi.org/10.14718/novumjus.2023.17.2.7>

Gutiérrez, G., Granados, D. & Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Revista Colombiana de Psicología*, ISSN-e 0121-5469, Vol. 16, N. 1, 2007, págs. 163-184

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024). *Desafíos y Oportunidades para el Ecuador ante el envejecimiento poblacional: INEC destaca datos claves en el día mundial de la población*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/desafios-y-oportunidades-para-el-ecuador-ante-el-envejecimiento-poblacional-inec-destaca-datos-claves-en-el-dia-mundial-de-la-poblacion/>

Lira, C. (1997). El Animal en la Cosmovisión Indígena. *AISTHESIS* N° 30.

Montoya, E., López, J., Marulanda, S., Valencia, M., Montero, O., & Hernández, D. (2020). Aproximación a la concepción de la salud mental para los pueblos indígenas de Colombia. *Ciencia & saúde coletiva*, 25(3), 1157–1166. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.17832018>

Nascimento, K. C., & Erdmann, A. L. (2009). Comprender las dimensiones de los cuidados intensivos: La teoría del cuidado transpersonal y complejo. *Revista Latino-americana de Enfermagem*, 17(2).

Ocaña Méndez, M. C. (1998). Síndrome de Adaptación General. *Escuela Abierta*, 2, 41-50.

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud mental de los adultos mayores*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

Orozco Ríos, A. M., López Velarde Peña, T., & Martínez Gallardo Prieto, L. (2016). Estrategias para un envejecimiento exitoso. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 51(5), 284-289.

Petretto, D. R., Pili, R., Gaviano, L., Matos López, C., & Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 51(4), 229-241.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Selye, H. (1976). *The stress of life* (rev. ed.). *McGraw-Hill*.

Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2012). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797-5801.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. *Harvard University Press*.

# ANEXOS





