



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

Unidad Académica de Formación Técnica y Tecnológica – PUCE TEC

**ACTIVIDADES LUDICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS
ADULTOS MAYORES RURALES DE LA PARROQUIA SIMIATUG
DURANTE EL PERIODO 2025 DE FEBRERO A MAYO.**

**Proyecto de titulación previo a la obtención del título de: Tecnólogo en Atención
Integral del Adulto Mayor**

Autor: María Transito Rea Llumiguano

Tutor: Diego Mauricio Noboa Escobar.

Quito, Ecuador

2025

Dedicatoria

A Dios, por brindarme la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar este proyecto.

.

A mis padres y familiares, por inculcarme el valor del esfuerzo y la superación personal.

Y a todas las personas adultas mayores que inspiran mi formación, porque con su experiencia y sabiduría me motivan a trabajar por un envejecimiento digno y con calidad de vida..

María Transito

Tabla de Contenidos

Dedicatoria.....	2
Tabla de Contenidos	3
Lista de tablas	5
Lista de gráficos.....	5
Agradecimientos.....	7
Introducción.....	8
Capítulo I Generalidades	9
1.1. Resumen	9
1.2. Abstract.....	10
1.3. Antecedentes.....	11
1.4. Planteamiento del problema	12
1.5. Justificación	13
1.6. Objetivos.....	14
1.6.1. Objetivo General.....	14
1.6.2. Objetivos Específicos	14
Capítulo II Metodología	15
2.1. Tipo de estudio	15
2.2. Métodos de investigación	15
2.3. Técnicas e instrumentos para la recolección de información	15
2.4. Población y muestra	16
2.5. Procedimiento para la Recolección de Datos	16
2.6. Procedimiento para la interpretación de información.....	17
Capítulo III Marco Teórico.....	18
3.1. El envejecimiento	18
3.2. Características de la población adulta mayor rural.....	18
3.3. Retos del envejecimiento en comunidades con acceso limitado a servicios. .	19
3.4. Concepto y beneficios de la lúdica en la vejez.....	19
3.5. Actividades lúdicas.....	20
3.6. Importancia del juego en el ciclo vital.....	20
3.7. Efectos físicos, emocionales y sociales de la lúdica en adultos mayores.....	21
3.8. Actividades lúdicas tradicionales y comunitarias en el ámbito rural	21
3.9. Juegos ancestrales y culturales propios del contexto.	21

3.10.	Actividades recreativas colectivas (bailes, rondas, cantos, cuentos).....	22
3.11.	Manualidades y actividades productivas con fines recreativos.	22
3.12.	Impacto de la lúdica en la calidad de vida.....	23
3.13.	Instrumentos para Medir la Calidad de Vida en Adultos Mayores	23
3.14.	Estimulación cognitiva y memoria	24
3.15.	Mejora de la movilidad y salud física.....	25
3.16.	Estrategias de implementación de actividades lúdicas en comunidades rurales 26	
3.17.	Adaptación de actividades según las limitaciones físicas y cognitivas.	26
Capítulo IV	Análisis de los resultados de la investigación	27
4.1.	Análisis de datos sociodemográficos de los participantes.....	27
4.2.	Análisis de los datos del instrumento: WHOQOL-OLD – Calidad de vida en adultos (antes y después)	30
4.1.	Análisis de la entrevista realizada a los participantes para conocer su percepción sobre los beneficios y cambios experimentados.....	33
Conclusiones	36
Recomendaciones	37
Referencias bibliográficas	38
Anexos	40
Anexo 1.	Formato de encuesta aplicada a Adultos mayores	40
Anexo 2.	Formato de instrumento: WHOQOL-OLD – Calidad de vida en adultos mayores.....	41
Anexo 3.	Taller de actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida en Adultos mayores.....	43
Anexo 4.	Formato de entrevista.....	46
Anexo 5.	Datos obtenidos de la aplicación del instrumento WHOQOL-OLD	47
Anexo 6.	Fotografías del proceso	49

Lista de tablas

Tabla 1 Participantes por género	27
Tabla 2 Participantes por estado civil.....	28
Tabla 3 Participantes por Edad.....	29
Tabla 4 Datos promedio instrumento WHOQOL-OLD antes y después	31
Tabla 5 Datos obtenidos del instrumento WHOQOL-OLD- Antes del taller	47
Tabla 6 Datos obtenidos del instrumento WHOQOL-OLD- Después del taller.....	48

Lista de gráficos

Gráfico 1 Participantes por género	27
Gráfico 2 Participantes por estado civil.....	28
Gráfico 3 Participantes por género	29
Gráfico 4 Datos promedio instrumento WHOQOL-OLD antes y después	31

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, **MARÍA TRANSITO REA LLUMIGUANO** con C.I. 0201085016 autora del trabajo de Titulación intitulado: **“ACTIVIDADES LUDICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES RURALES DE LA PARROQUIA SIMIATUG DURANTE EL PERIODO 2025 DE FEBRERO A MAYO.”**, previa a la obtención del título de **Tecnólogo en Atención Integral al Adulto Mayor** en la Unidad Académica de Formación Técnica y Tecnológica PUCE TEC:

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, agosto 2025

MARÍA TRANSITO REA LLUMIGUANO

C.I. 0201085016

Agradecimientos

Primeramente a Dios, por iluminar mi camino y darme la fortaleza para alcanzar esta meta, a mis padres, quienes con su ejemplo de esfuerzo y perseverancia me enseñaron a luchar por mis sueños, a mis docentes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, por compartir sus conocimientos y guiarme en mi formación profesional, y un profundo agradecimiento a la comunidad y los adultos mayores de la parroquia Simiatug, quienes con su participación hicieron posible este proyecto, recordándome que el aprendizaje más valioso se encuentra en el servicio a los demás.

María Transito

Introducción

La creciente longevidad poblacional se configura como uno de los retos más significativos del siglo XXI, particularmente en zonas rurales caracterizadas por restricciones en el acceso a servicios sanitarios y recreativos, en el contexto ecuatoriano, esta situación incide directamente en la participación comunitaria y el equilibrio emocional de las personas mayores, quienes enfrentan una carencia de entornos inclusivos y propuestas formativas que favorezcan su desarrollo integral (1). Una de las estrategias que ha demostrado ser una efectiva para incentivar la integración social son las actividades lúdicas, las cuales permiten estimular la cognición y elevar la calidad de vida.

Esta investigación tiene como propósito implementar dinámicas lúdicas orientadas a adultos mayores de la parroquia Simiátug, con el fin de potenciar sus habilidades motrices a través de estímulos físicos y recreativos. El estudio se fundamenta en el análisis de la acción lúdico-motriz como elemento clave en el desarrollo integral de esta población, promoviendo un envejecimiento activo que favorezca el bienestar subjetivo, la satisfacción personal y el fortalecimiento de la salud física, social y mental.. Un estudio realizado en la Fundación “Otoño Inolvidable” concluyó que las propuestas lúdicas tienen un impacto favorable en el bienestar psicológico de los adultos mayores, ayudando a mitigar trastornos como la soledad, la depresión y el aislamiento (2).

Asimismo, una revisión sistemática sobre actividades físico-recreativas evidenció que estas mejoran el bienestar subjetivo, la autoestima y el estado físico, consolidándose como una intervención valiosa para promover el envejecimiento activo en comunidades de adultos mayores (3).

Este proyecto se apoya en la perspectiva del envejecimiento activo, definido por la Organización Mundial de la Salud como la optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida durante la vejez, las actividades recreativas ocupan un lugar destacado en los procesos de inclusión y empoderamiento de las personas mayores (4).

Esta investigación busca contribuir a esta visión al diseñar e implementar actividades lúdicas destinadas a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales de la parroquia Simiatug, en el periodo febrero–mayo 2025 promoviendo su participación activa, estimulando su salud física y mental, y fortaleciendo su sentido de pertenencia comunitaria.

Capítulo I Generalidades

1.1. Resumen

El presente proyecto tuvo como finalidad mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la parroquia rural de Simiatug, catón Guaranda, provincia Bolívar mediante la implementación de un programa de actividades lúdicas aplicadas. Para el desarrollo del mismo se realizó una revisión bibliográfica de los aportes científicos relacionados a la calidad de vida en adultos mayores, esto permitió seleccionar el instrumento adecuado para valorar la calidad de vida, es así que en su parte inicial se realizó un diagnóstico de la situación actual utilizando el instrumento WHOQOL-OLD que permitió identificar, con base a 6 dimensiones, fortalezas en la autonomía y aceptación de la vejez, así como debilidades en la participación y las actividades sociales.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos, se diseñó y aplicó un programa de actividades lúdicas de 6 semanas, orientado a la estimulación física, cognitiva y social de los adultos mayores, integrando juegos, dinámicas grupales, caminatas, música y tradiciones culturales propias del contexto rural, con la finalidad de impactar en la calidad de vida de los adultos mayores de Simiátug.

La evaluación del impacto se la realizó mediante la comparación pre y post intervención, la que mostró mejoras en todas las dimensiones del WHOQOL-OLD, con incrementos más significativos en actividades sociales (+0,76) y participación social (+0,35), reflejando una mayor integración comunitaria y bienestar emocional. Además, se observaron progresos en la percepción de intimidad, autonomía y aceptación del deterioro, confirmando el efecto positivo de las actividades lúdicas sobre la calidad de vida.

En conclusión, el programa demostró ser una estrategia eficaz para fortalecer la interacción social, el bienestar emocional y la salud integral de los adultos mayores, a la vez que promueve un envejecimiento activo y la revalorización de la cultura local, lo cual sin duda alguna mejora la calidad de vida de los adultos mayores intervenidos.

Palabras clave: Calidad de vida, actividades lúdicas, adultos mayores, estimulación cognitiva, participación social

1.2. Abstract

The purpose of this project was to improve the quality of life of older adults in the rural parish of Simiatug, Catón Guaranda, Bolívar province, through the implementation of an applied recreational activities program. To develop the project, a bibliographic review of scientific contributions related to quality of life in older adults was conducted. This allowed for the selection of the appropriate instrument to assess quality of life. Thus, in its initial phase, a diagnosis of the current situation was conducted using the WHOQOL-OLD instrument. This allowed for the identification, based on six dimensions, of strengths in autonomy and acceptance of aging, as well as weaknesses in participation and social activities.

Taking into account the results obtained, a six-week recreational activities program was designed and implemented, aimed at providing physical, cognitive, and social stimulation to older adults, integrating games, group dynamics, walks, music, and cultural traditions specific to the rural context, with the aim of impacting the quality of life of older adults in Simiátug.

Impact assessment was conducted through a pre- and post-intervention comparison, which showed improvements in all dimensions of the WHOQOL-OLD, with the most significant increases in social activities (+0.76) and social participation (+0.35), reflecting greater community integration and emotional well-being. Furthermore, progress was observed in the perception of intimacy, autonomy, and acceptance of decline, confirming the positive effect of recreational activities on quality of life.

In conclusion, the program proved to be an effective strategy for strengthening social interaction, emotional well-being, and overall health in older adults, while promoting active aging and reappraisal of local culture, which undoubtedly improves the quality of life of the older adults who participated in the intervention.

Keywords: Quality of life, recreational activities, older adults, cognitive stimulation, social participation

1.3. Antecedentes

El envejecimiento poblacional es un fenómeno creciente en América Latina y en el Ecuador, el cual se proyecta que para el año 2050 más del 20% de la población será mayor de 60 años (5). Este proceso plantea retos significativos para la familia, la sociedad y el Estado, especialmente en lo referente a la salud, a la participación social y la calidad de vida de los adultos mayores, en este sentido la Organización Mundial de la Salud señala que el envejecimiento activo requiere no solo de atención médica, sino también de estrategias integrales que promuevan el bienestar físico, mental y social (6).

Diversos estudios destacan que las actividades lúdicas constituyen una herramienta eficaz para estimular las capacidades cognitivas, emocionales y sociales de los adultos mayores, según Rivas y González, los juegos recreativos favorecen la interacción social, disminuyen sentimientos de soledad y potencian la autoestima (7), de igual manera, investigaciones realizadas en instituciones gerontológicas en Ecuador evidencian que la implementación de dinámicas lúdicas mejora la memoria, la coordinación motriz y el estado de ánimo en adultos mayores (8).

En contextos rurales, como en la parroquia Simiatug estas necesidades se vuelven más urgentes por factores como el aislamiento geográfico, la limitada oferta de servicios sociales y las condiciones socioeconómicas restringen las oportunidades de participación activa de las personas mayores (1). Estas limitaciones no solo afectan su salud física, sino también su integración comunitaria y sentido de pertenencia.

A nivel nacional, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) ha impulsado la Estrategia Nacional para la Igualdad Intergeneracional (2021), donde se enfatiza la necesidad de promover espacios recreativos y culturales para adultos mayores como parte de la política de envejecimiento activo. Sin embargo, la cobertura de estas iniciativas aún es insuficiente frente a la magnitud de la demanda, en especial en zonas rurales y comunidades indígenas (9).

En la provincia Bolívar, y particularmente en la parroquia Simiatug, se observa que muchos adultos mayores enfrentan limitaciones para acceder a programas de estimulación física y social, esta situación repercute en sentimientos de soledad,

dependencia familiar y deterioro de la calidad de vida; frente a esta realidad el desarrollo de actividades lúdicas comunitarias se plantea como una alternativa viable y necesaria para fortalecer el bienestar integral, promover la socialización y favorecer un envejecimiento activo y digno.

1.4. Planteamiento del problema

En Ecuador el analfabetismo en personas adultas mayores constituye una problemática persistente que limita el ejercicio de derechos, la autonomía y la participación social de este grupo poblacional. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (10), más del 16% de los adultos mayores de 65 años no sabe leer ni escribir, y en provincias rurales como Bolívar esta cifra es aún mayor, específicamente en la parroquia Simiátug, las oportunidades educativas han sido históricamente restringidas debido a factores económicos, geográficos y culturales, lo que ha generado una alta prevalencia de analfabetismo, especialmente en mujeres que durante su juventud fueron excluidas de la escolarización por priorizar labores domésticas (6).

La falta de alfabetización funcional repercute directamente en la vida cotidiana de los adultos mayores, quienes enfrentan dificultades para leer y comprender documentos médicos, comunicados institucionales o avisos comunitarios; para escribir datos personales básicos o para desenvolverse de manera independiente en trámites administrativos y de salud; estas limitaciones afectan su autonomía, restringen su capacidad de tomar decisiones informadas y los colocan en una situación de mayor vulnerabilidad social y económica (11).

Además la carencia de habilidades de lectoescritura no solo compromete la funcionalidad individual, sino que también incide en el bienestar emocional, generando sentimientos de dependencia, baja autoestima y exclusión de la vida comunitaria (7), frente a esta realidad resulta urgente diseñar e implementar un Taller de actividades lúdicas orientado a adultos mayores de la parroquia de Simiátug, que responda a las necesidades, experiencias y capacidades de los adultos mayores, brindándoles herramientas prácticas para mejorar su autonomía, fortalecer su inclusión social y garantizar un envejecimiento activo y digno.

1.5. Justificación

La iniciativa se articula con las condiciones reales que atraviesan los adultos mayores en zonas rurales de la parroquia Simiatug, quienes experimentan restricciones significativas en el acceso a intervenciones orientadas a la estimulación física, cognitiva y social, lo que repercute en sentimientos de soledad, dependencia familiar y deterioro de su calidad de vida; frente a ello las actividades lúdicas se constituyen en una herramienta práctica y eficaz para promover la interacción social, estimular capacidades cognitivas y motrices, y fortalecer el bienestar emocional, contribuyendo así a un envejecimiento activo y digno, en concordancia con las políticas públicas nacionales de inclusión y atención integral al adulto mayor.

La importancia del proyecto radica en que a través de dinámicas recreativas, los adultos mayores podrán fortalecer su autoestima, mejorar su estado de ánimo y mantener una vida más activa, lo que repercute directamente en su autonomía y funcionalidad cotidiana, de esta forma se fomenta un proceso de envejecimiento saludable que favorece tanto a los participantes como a sus familias, al reducir la sobrecarga del cuidado y promover un entorno comunitario más inclusivo.

La pertinencia del proyecto se evidencia, pues en el contexto rural de Simiatug, donde factores como el aislamiento geográfico, las condiciones económicas y la limitada oferta de servicios sociales restringen las oportunidades de los adultos mayores para participar activamente en la comunidad, en tal sentido las actividades lúdicas se convierten en un medio accesible y adaptado a sus necesidades que facilita la integración social, la recreación y la mejora de su calidad de vida.

Los adultos mayores de la parroquia Simiatug constituirán la población beneficiaria directa del proyecto, mientras que sus familias, cuidadores y el entorno comunitario se verán favorecidos de manera indirecta, al consolidarse espacios que promueven la convivencia intergeneracional, la participación activa y la inclusión social.

La viabilidad del proyecto se sustenta en la existencia de espacios comunitarios disponibles, el compromiso de líderes locales, así como en la participación activa de estudiantes y docentes de la carrera de Tecnología en Atención Integral al Adulto Mayor de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, además los recursos

necesarios son asequibles y las metodologías de intervención lúdica pueden adaptarse a las características culturales, sociales y físicas del grupo objetivo.

En última instancia, esta propuesta se alinea con los principios fundamentales consagrados en la Constitución de la República del Ecuador, al garantizar el ejercicio efectivo de derechos como la salud, la educación, la participación ciudadana y la equidad en el envejecimiento. La implementación de actividades lúdicas dirigidas a adultos mayores no solo incide positivamente en su calidad de vida, sino que también promueve la cohesión comunitaria y refuerza el reconocimiento social hacia una población históricamente marginada.

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo General

Implementar un programa de actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores rurales de la parroquia Simiatug durante el periodo febrero a mayo de 2025..

1.6.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar la situación actual de la calidad de vida y las condiciones psicosociales de los adultos mayores rurales de la parroquia Simiatug.
- Diseñar y aplicar un conjunto de actividades lúdicas que promuevan la estimulación física, cognitiva y social de los adultos mayores.
- Evaluar el impacto de las actividades lúdicas sobre la calidad de vida de los adultos mayores rurales mediante seguimiento y retroalimentación.

Capítulo II Metodología

2.1. Tipo de estudio

El desarrollo del proyecto se sustentó en un enfoque metodológico mixto; cuantitativo y cualitativo, que posibilitó la descripción, el análisis y la valoración integral de los efectos generados por las actividades lúdicas en la calidad de vida de adultos mayores residentes en zonas rurales de la parroquia Simiatug. La investigación adoptó un diseño cuasi-experimental, estructurado mediante la aplicación de pruebas diagnósticas previas y posteriores (pretest y postest) en un único grupo de participantes, con el propósito de evidenciar transformaciones significativas derivadas de la intervención lúdica.

2.2. Métodos de investigación

Para alcanzar los objetivos del proyecto, se emplearon métodos complementarios que permitieron una aproximación integral al fenómeno estudiado, facilitando la comprensión, descripción y análisis del impacto de las actividades lúdicas en la calidad de vida de los adultos mayores rurales. Los métodos utilizados fueron los siguientes:

- **Descriptivo:** permitió observar y detallar las características de la población adulta mayor, su nivel de participación social, estado emocional y funcionalidad física antes de la intervención, sin intervenir directamente en el fenómeno.
- **Cuasi-experimental:** se aplicó al intervenir en la población participante, evaluando los efectos de las actividades lúdicas sobre la calidad de vida, el estado emocional, la socialización y la motivación de los adultos mayores antes y después de la intervención.
- **Analítico:** permitió descomponer la información obtenida en categorías (social, física, emocional), facilitando la interpretación de los resultados y la identificación de mejoras o retrocesos, para generar recomendaciones pertinentes.

2.3. Técnicas e instrumentos para la recolección de información

Se aplicaron las siguientes técnicas e instrumentos:

- **Encuesta de calidad de vida:** utilizado el instrumento WHOQOL-OLD aplicado antes y después de las actividades lúdicas, utilizando un instrumento

adaptado de la Escala de Calidad de Vida para Adultos Mayores, con indicadores de bienestar físico, emocional y social.

- Guía de observación: utilizada durante las sesiones lúdicas para registrar nivel de participación, motivación, interacción social y habilidades desarrolladas.
- Entrevistas semiestructuradas: realizadas a los participantes para conocer su percepción sobre los beneficios y cambios experimentados durante la intervención (12).

2.4. Población y muestra

La población estuvo conformada por 30 adultos mayores de la parroquia Simiatug que cumplieron con los criterios definidos.

Criterios de inclusión:

- Tener 65 años o más.
- Residir en la parroquia Simiatug.
- Contar con condiciones físicas y cognitivas para participar activamente en las actividades lúdicas.
- Aceptar participar mediante consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Presentar discapacidades cognitivas graves que impidan la comprensión de las actividades.
- Limitaciones físicas que imposibiliten la participación activa.
- Negarse a participar o no cumplir con el mínimo de asistencia.

2.5. Procedimiento para la Recolección de Datos

El procedimiento se desarrolló en tres fases:

1. Fase inicial: socialización del proyecto con líderes comunitarios y familias; aplicación de encuestas pretest sobre calidad de vida y bienestar físico, social y emocional.
2. Fase de intervención: desarrollo de actividades lúdicas durante ocho semanas, con dos sesiones semanales de 45 minutos cada una, incluyendo ejercicios de coordinación motriz, juegos de memoria, dinámicas grupales y recreación física adaptada; registro de asistencia, participación y observaciones de comportamiento.

3. Fase final: aplicación de encuestas posttest, realización de entrevistas y análisis de registros de observación para valorar cambios en la calidad de vida y percepción de bienestar de los adultos mayores.

2.6. Procedimiento para la interpretación de información

Se utilizó un análisis cuantitativo mediante estadísticas descriptivas (frecuencias, porcentajes y promedios) para evaluar los cambios en la calidad de vida y bienestar de los adultos mayores antes y después de las actividades, enfatizado en las mejoras obtenidas.

Capítulo III Marco Teórico

3.1. El envejecimiento

Es necesario considerar que el envejecimiento dentro de los contextos rurales presenta particularidades que hace que se diferencie del entorno urbano, esto es en base a diferentes factores como aislamiento geográfico, falta de servicios de salud en el área de especialidad y la escasa infraestructura, con base a estas condiciones se puede desencadenar vulnerabilidad en nuestros adultos mayores, afectando su bienestar físico, emocional y social. La OMS sostiene que el envejecimiento activo necesita de varios aspectos que favorezcan la participación, la seguridad y la salud, factores que en áreas rurales suelen ser limitados, Por esta razón se requiere de diferentes estrategias que promuevan inclusión, resiliencia y apoyo social en estas poblaciones con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores (4).

3.2. Características de la población adulta mayor rural.

La población adulta mayor que habita en contextos rurales exhibe características particulares que la diferencian de las personas adultas que conviven en sectores urbanos. Es necesario considerar que los adultos mayores que viven en zonas rurales tienen un nivel educativo más bajo, considerando, además, que sus ingresos económicos son menores y su mayor dependencia se rige a actividades agrícolas o informales como su fuente de sustento. De la misma forma, enfrentan diferentes limitaciones como son los servicios de salud, transporte y programas sociales, lo que incrementa su vulnerabilidad ante enfermedades crónicas y discapacidades propias del envejecimiento, y hace que se agraven por el mismo hecho de no tener los recursos necesarios de acceso a los diferentes servicios, para que tengan el derecho al buen vivir (13). Otro aspecto importante es la fuerte vinculación con la comunidad y la práctica cultural, lo que les permite tener un sentido de identidad y pertenencia, pero además puede limitar la apertura a innovaciones o nuevas dinámicas sociales; es también necesario considerar que las mujeres suelen constituir un porcentaje mayor dentro de la población de adultos mayores en las zonas rurales debido a su mayor esperanza de vida, aunque con más carencias económicas y sociales.

Según la Organización Panamericana de la Salud, esta población evidencia un envejecimiento acelerado y con escasa protección social, lo que desencadena en una demanda de políticas públicas que deben ser diferenciadas y que vayan de la mano

con programas que promuevan el envejecimiento activo, respetando siempre sus costumbres, valores y modos de vida, y fortaleciendo las redes comunitarias como pilar fundamental de su bienestar integral (14).

3.3. Retos del envejecimiento en comunidades con acceso limitado a servicios.

Es importante considerar que el envejecimiento en zonas con acceso limitado a servicios enfrenta múltiples retos que incurren en la calidad de vida de nuestros adultos mayores. Al tomar en cuenta que la falta de infraestructura sanitaria, transporte y programas sociales adecuados obstaculiza la atención médica de manera oportuna y la cobertura de necesidades básicas que son esenciales en el ser humano es lo que agrava la prevalencia de enfermedades crónicas y discapacidades (6). De esta manera, la insuficiente oferta de actividades recreativas y educativas limita la participación social y generan sentimientos como la soledad, también puede ser de aislamiento y depresión. Además es necesario considerar que otro desafío importante es la dependencia económica de familiares en contextos donde sobresalen la pobreza y el trabajo informal, según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe estas limitaciones necesitan políticas públicas que sean inclusivas en donde se garanticen un envejecimiento activo y considerando una igualdad de oportunidades con acceso a servicios esenciales en áreas rurales (11).

3.4. Concepto y beneficios de la lúdica en la vejez

Es necesario empezar precisando que la lúdica se define como un conjunto de actividades orientadas al juego, la recreación y la creatividad, cuyo propósito trasciende a la recreación favoreciendo el desarrollo integral de los niños, jóvenes y adultos (15). En la etapa adulta es necesario tomar en consideración que la práctica de actividades lúdicas cumple un rol principal, pues contribuye a mantener las funciones cognitivas, mejorar la movilidad física y fortalecer la autoestima.

La lúdica en los adultos mayores fomenta la interacción social y reduce los niveles de ansiedad y depresión ayudando a prevenir el deterioro cognitivo, al mismo tiempo, permite rescatar experiencias culturales y tradicionales que generan sentido de identidad y pertenencia especialmente en contextos rurales. La Organización Mundial de la Salud señala que estas actividades son materiales fundamentales para promover un envejecimiento dinámico y saludable tomando en cuenta que es necesario

incentivar la participación, la inclusión social y el bienestar emocional de nuestros adultos mayores (16).

3.5. Actividades lúdicas.

Las actividades lúdicas se puntualizan como aquellas acciones que involucran como aspecto principal el juego y considera además, la recreación y el esparcimiento con fines de disfrute, entretenimiento, aprendizaje y sobre todo como socialización. Es evidente que la lúdica no se limitan únicamente a la etapa de la niñez, sino que constituyen un recurso transversal a todas las etapas de la vida del ser humano, favoreciendo así el desarrollo cognitivo, emocional, físico y social, que es uno de los aspectos esenciales del hombre (17). Desde una mirada pedagógica y terapéutica es necesario analizar que la lúdica representa un medio para potenciar la creatividad, fortalecer vínculos interpersonales y estimular capacidades en distintos contextos, por lo que es necesario considerar que el juego es una manifestación cultural inherente al ser humano, que crea espacios de libertad y significado.

3.6. Importancia del juego en el ciclo vital.

Desde la niñez hasta la etapa de la adultez, el juego es una actividad importante, ya que contribuye al desarrollo integral del ser humano; en la niñez podemos considerar que el juego facilita la exploración del entorno, el aprendizaje a través de la exploración y la socialización con el resto de niños; en la etapa de la adolescencia y adultez, refuerza la creatividad, la resolución de problemas y el manejo de emociones que son importantes para convivir en la sociedad; y en la vejez, se convierte en una herramienta para mantener la vitalidad, la memoria y el bienestar emocional que son fundamentales en esta etapa (18). El juego es una expresión cultural que genera goce, unificación social y edificación de significados. Asimismo, la lúdica fomenta la colaboración activa en comunidad, lo cual es principal para fortalecer los lazos interpersonales y prevenir el aislamiento que es uno de los problemas que más desencadena de manera negativa en los adultos mayores, la Organización Mundial de la Salud señala que el juego y la recreación son mecanismos claves para un envejecimiento activo y sobre todo saludable.

3.7. Efectos físicos, emocionales y sociales de la lúdica en adultos mayores.

El conocimiento y practica de actividades lúdicas en nuestros adultos mayores genera efectos positivos en diversas dimensiones del bienestar. En el ámbito físico se puede definir que favorece la movilidad, la coordinación motora y la prevención del sedentarismo, puesto que, es necesario tomar en consideración en la etapa de la adultez (19). Al tomar en consideración sobre el aspecto emocional, la lúdica contribuye fundamentalmente en reducir la ansiedad y sobre todo el estrés que puede conllevar a la depresión, por ello, es necesario promover la autoestima y deleite personal, en lo relacionado al aspecto social debemos indicar que se fomenta la integración comunitaria, el fortalecimiento de vínculos afectivos y la reducción del aislamiento, factores que inciden directamente en la calidad de vida de los adultos mayores.

3.8. Actividades lúdicas tradicionales y comunitarias en el ámbito rural

Es fundamental considerar que las actividades lúdicas tradicionales y comunitarias en el ámbito rural constituyen un recurso valioso para la conservación cultural y el bienestar de nuestros adultos mayores, dentro de estas prácticas se puede enumerar a los juegos como son los ancestrales, rondas, danzas, manualidades y festividades comunitarias que refuerzan la identificación colectiva y el sentido de pertenencia (20). Es importante tomar en cuenta que los adultos mayores deben participar en dinámicas puesto que, no solo estimula la memoria y la motricidad, sino que además fortalece los lazos sociales y de cierta manera evita el aislamiento. La recreación comunitaria aviva la cohesión intergeneracional puesto que integrar tanto niños como jóvenes y sobre todo a adultos en un mismo espacio de interacción, dentro de zonas rurales, estas actividades fomentan en el rescate de saberes ancestrales y transmiten valores culturales a las nuevas generaciones (16). La Organización Panamericana de la Salud determina que la lúdica comunitaria promueve la inclusión social y sobre todo, contribuye a un envejecimiento activo, saludable y vinculado a las tradiciones propias de cada territorio.

3.9. Juegos ancestrales y culturales propios del contexto.

Dentro de este aspecto, es necesario tomar en consideración que los juegos ancestrales y culturales constituyen una exposición viva de la identidad y la memoria colectiva de cada una de las comunidades rurales; estas prácticas que se las puede

definir como lúdicas, transmitidas de generación en generación, incluyen juegos tradicionales, competencias acordes al contexto, bailes, cantos y dramatizaciones que reflejan los valores, creencias y saberes del entorno social (20). Es importante fomentar la participación en los adultos mayores ya que les permite mantener la motricidad, la coordinación y la agilidad mental, además, fortalece el sentido de pertenencia y la autoestima, al reconocer su rol como guardianes del patrimonio cultural.

La recuperación de juegos ancestrales lúdicos promueve la interacción intergeneracional, puesto que, involucra no solo a los jóvenes y niños en la transmisión de conocimientos y tradiciones, al mismo tiempo, estas dinámicas contribuyen a la cohesión comunitaria y a la preservación del patrimonio intangible, favoreciendo un envejecimiento activo y saludable.

3.10. Actividades recreativas colectivas (bailes, rondas, cantos, cuentos).

Las actividades recreativas colectivas, como los bailes, rondas, cantos y cuentos, representan una estrategia fundamental para promover el bienestar integral de los adultos mayores, especialmente en contextos rurales. Estas dinámicas no solo favorecen la socialización y la cohesión grupal, sino que también estimulan funciones cognitivas, emocionales y físicas, contribuyendo a la prevención del aislamiento y la depresión, por una parte los bailes y rondas fomentan la movilidad y coordinación, adicionalmente los cantos estimulan la memoria y la expresión emocional, mientras que los cuentos fortalecen la identidad cultural y el sentido de pertenencia. En conjunto, estas actividades potencian la autoestima y la percepción positiva de la vida en la vejez, mejorando significativamente la calidad de vida de los adultos mayores. De acuerdo con estudios recientes, la participación en actividades colectivas recreativas incrementa la percepción de apoyo social y disminuye síntomas de deterioro cognitivo, siendo un recurso valioso para la promoción de un envejecimiento activo y saludable (20).

3.11. Manualidades y actividades productivas con fines recreativos.

Una de las actividades que no se pueden dejar de lado son las manualidades y actividades productivas con fines recreativos ya que, constituyen estrategias lúdicas eficaces para mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores, dentro de estas

prácticas se pueden incluir el tejido, cerámica, pintura, jardinería y elaboración de productos artesanales, fomentando la creatividad, la motricidad fina y la concentración, estos permiten a los adultos mayores generar productos útiles o artísticos, lo que fortalece su autoestima y sensación de logro, estas actividades facilitan la socialización, ya que suelen realizarse en grupo, promoviendo la interacción, la cooperación y la transmisión de conocimientos entre generaciones; las manualidades y labores productivas recreativas se consolidan como herramientas integrales para el bienestar y la inclusión social de los adultos mayores rurales (20).

3.12. Impacto de la lúdica en la calidad de vida

Debemos considerar el impacto significativo de la lúdica en la calidad de vida de nuestros adultos mayores, al intervenir de manera integral en las dimensiones física, emocional y social, dentro del plano físico, las actividades recreativas y juegos ayudan a mantener la movilidad, la coordinación y la fuerza, previniendo la dependencia y promoviendo la autonomía (19).

En lo que respecta al nivel emocional, la lúdica fortalece la autoestima y genera sentimientos de satisfacción y bienestar, en lo que respecta al ámbito social, fomenta la interacción y la cohesión comunitaria, promoviendo la inclusión, el sentido de pertenencia y la transmisión de saberes culturales.

3.13. Instrumentos para Medir la Calidad de Vida en Adultos Mayores

La calidad de vida en adultos mayores constituye un constructo multidimensional que integra dimensiones interdependientes como el bienestar físico, psicológico, social y ambiental. Su evaluación exige un abordaje integral y riguroso, razón por la cual se han desarrollado diversos instrumentos estandarizados que permiten medir de manera válida y confiable estos aspectos. Entre los más utilizados se encuentran el WHOQOL-OLD (Organización Mundial de la Salud), el SF-36 (Short Form Health Survey), y el índice de calidad de vida de Flanagan, cada uno con criterios específicos de aplicación según el contexto sociocultural y los objetivos del estudio. (21) y validados que permiten medir el impacto de intervenciones, como talleres o actividades lúdicas, en su vida diaria:

- Cuestionario de Calidad de Vida de la OMS para Adultos Mayores (WHOQOL-OLD): este instrumento fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud y está diseñado específicamente para personas mayores de 60 años, evalúa seis

dominios: autonomía, actividades sensoriales, actividades sociales, habilidades para el disfrute, participación social y actitud frente a la muerte y el proceso de envejecimiento. Cada ítem se califica mediante una escala tipo Likert, lo que permite obtener un puntaje global y por dominios. Es ampliamente utilizado por su validez y confiabilidad en estudios internacionales (22).

- Escala de Calidad de Vida SF-36: Se trata de un cuestionario genérico que evalúa ocho dimensiones clave del bienestar: funcionamiento físico, rol físico, dolor corporal, salud general, vitalidad, funcionamiento social, rol emocional y salud mental. Aunque no fue diseñado exclusivamente para adultos mayores, ha sido adaptado y validado en esta población, lo que permite una evaluación confiable de la percepción subjetiva del bienestar y la funcionalidad en contextos gerontológicos. Su aplicación resulta pertinente en estudios que buscan evidenciar cambios multidimensionales en la calidad de vida a partir de intervenciones psicosociales, como las actividades lúdicas.
- Instrumento de Calidad de Vida para Adultos Mayores EQ-5D: es un cuestionario corto y práctico que evalúa cinco dimensiones: movilidad, autocuidado, actividades cotidianas, dolor/malestar y ansiedad/depresión. Incluye una escala visual analógica (VAS) que permite a los participantes autoevaluar su estado de salud global, facilitando la comparación antes y después de una intervención.
- Índice de Bienestar y Satisfacción Personal (Life Satisfaction Index - LSI): este instrumento se centra en la percepción subjetiva del bienestar y la satisfacción con la vida, evalúa actitudes frente a la vejez, independencia, sentido de utilidad y satisfacción general, y ha sido utilizado en investigaciones relacionadas con actividades recreativas, sociales y cognitivas en adultos mayores (23).
- Observación y Registro Conductual: además de los cuestionarios estandarizados, la observación directa durante actividades lúdicas permite evaluar la participación, interacción social, motivación y expresión emocional de los adultos mayores, esta técnica cualitativa complementa la información obtenida mediante instrumentos estructurados, proporcionando un panorama integral del bienestar y la calidad de vida.

3.14. Estimulación cognitiva y memoria

La estimulación cognitiva es una táctica importante para mantener y perfeccionar las funciones mentales de nuestros adultos mayores, especialmente en lo que respecta a

la memoria, la atención, el razonamiento y la capacidad de resolución de problemas. Dentro de las actividades lúdicas, como puede ser los juegos de mesa, acertijos, dinámicas de memoria, manualidades y narración de historias, contribuyen a ejercitar estas habilidades de manera divertida y significativa. La estimulación cognitiva constante permite prevenir el deterioro cognitivo y aplaza la aparición de enfermedades neurodegenerativas, como puede ser el Alzheimer; dentro del contexto rural, estas actividades ayudan en la interacción social y la participación comunitaria, fortaleciendo tanto la mente como los vínculos afectivos, la mezcla de actividades lúdicas con elementos culturales y tradicionales potencia la memoria autobiográfica y colectiva, fortificando la identidad y el bienestar integral de nuestros adultos mayores (21).

3.15. Mejora de la movilidad y salud física.

Siempre debemos considerar que la práctica de actividades lúdicas se enfoca significativamente a la mejora de la movilidad, motricidad y sobre todo en la salud física, que son elementos fundamentales para un envejecimiento activo y libre; es necesario, además, tomar en consideración que los ejercicios recreativos que implican movimientos favorecen la fuerza muscular, la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia cardiovascular (22). La mejora de la movilidad y la salud física en las personas adultas mayores constituye un aspecto esencial para garantizar un envejecimiento activo y saludable. La práctica regular de ejercicios adaptados, que incluyen actividades de fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia, contribuye significativamente a la prevención de caídas, el fortalecimiento muscular y la conservación de la independencia funcional. Asimismo, la movilidad favorece la participación social y la autoestima, ya que permite a los adultos mayores desenvolverse con mayor autonomía en sus actividades de la vida diaria, la promoción de la actividad física en esta población no solo mejora la condición física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, reduciendo el riesgo de depresión y deterioro cognitivo. Por lo tanto, programas enfocados en la movilidad representan una estrategia integral para incrementar la calidad de vida y fomentar la longevidad saludable (4).

3.16. Estrategias de implementación de actividades lúdicas en comunidades rurales

Es importante implementar actividades lúdicas en comunidades rurales ya que, requiere de estrategias planificadas que consideren las particularidades del entorno, las necesidades de los adultos mayores y los recursos disponibles; es fundamental, involucrar a los líderes comunitarios, familiares y profesionales de la salud y educación para diseñar programas inclusivos y adaptados a las capacidades físicas y cognitivas de los participantes (23).

Si se utiliza los espacios comunitarios como centros culturales, plazas o escuelas facilita la realización de juegos, bailes, rondas, manualidades y talleres productivos, garantizando la accesibilidad y la seguridad de los adultos mayores; la capacitación de facilitadores y la promoción de actividades intergeneracionales, donde jóvenes y niños participen junto a los adultos mayores, fomenta la transmisión de conocimientos y valores y de cierta manera, permite que se integren y así tener un mejor ambiente social.

3.17. Adaptación de actividades según las limitaciones físicas y cognitivas.

La adaptación de actividades lúdicas tomando en consideración las diferentes limitaciones físicas y cognitivas de los adultos mayores es principal para garantizar su participación efectiva, segura y activa; estas adaptaciones pueden incluir la modificación de la intensidad, duración y complejidad de los juegos, tomando en consideración los aspectos señalados anteriormente, la utilización de materiales accesibles y seguros, y la organización de espacios que favorezcan la movilidad y prevengan accidentes (16).

Al respetar las necesidades individuales y fomentar la participación adaptada, se fortalecen las habilidades físicas y cognitivas, se reduce el riesgo de aislamiento ya que al considerar las limitaciones y realizar actividades inclusivas mejora la calidad de vida integral, asegurando que las actividades lúdicas sean verdaderamente inclusivas y significativas.

Capítulo IV Análisis de los resultados de la investigación

4.1. Análisis de datos sociodemográficos de los participantes.

El análisis de los datos sociodemográficos de la población participante constituye un elemento fundamental para comprender las características de los adultos mayores incluidos en el estudio, ya que permite identificar factores asociados a su edad, nivel de instrucción, estado civil y género, los cuales inciden de manera significativa en su calidad de vida, participación social y respuesta a las actividades propuestas, mediante esta descripción se obtiene una visión general del perfil de los informantes, facilitando la interpretación de los resultados y proporcionando un contexto que enriquece la comprensión del impacto de las intervenciones planteadas en el proyecto, a continuación se presenta los análisis respectivos.

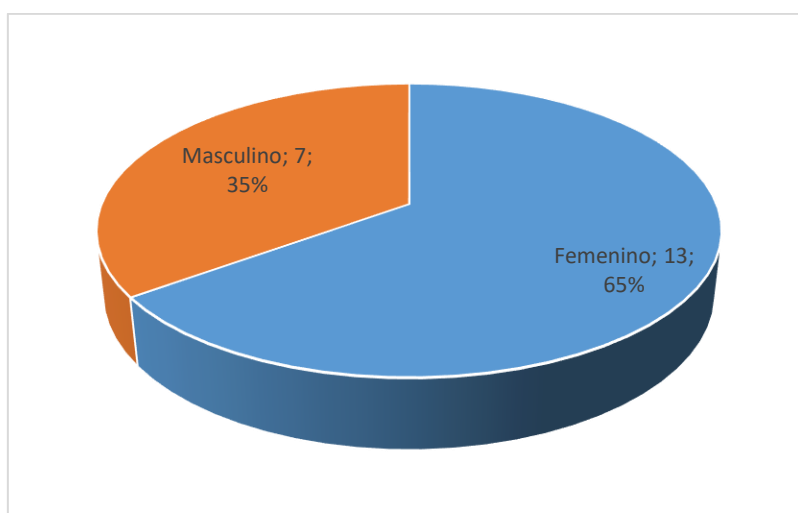
Género:

Tabla 1 Participantes por género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	18	60,00
Masculino	12	40,00
Total	30	100,00

Elaborado por: María Rea

Gráfico 1 Participantes por género



Elaborado por: María Rea

Análisis

Del total de 30 adultos mayores involucrados en el proyecto, el 60% corresponde al sexo femenino (18 personas) y el 40% al sexo masculino (12 personas). Esta distribución refleja una mayor participación de mujeres en las actividades lúdicas, lo cual coincide con la tendencia observada en contextos rurales, donde las adultas mayores suelen ser más activas en los espacios comunitarios y muestran mayor disposición para involucrarse en programas sociales y recreativos, además este predominio femenino en la muestra es relevante, ya que las mujeres mayores, además de enfrentar desafíos propios del envejecimiento, suelen asumir responsabilidades familiares y comunitarias, lo que incrementa su necesidad de espacios de recreación y socialización, en tal sentido este proyecto se convierte en una oportunidad para promover su bienestar integral, fortalecer su autoestima y reducir el riesgo de aislamiento social, contribuyendo al objetivo de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la parroquia Simiatug.

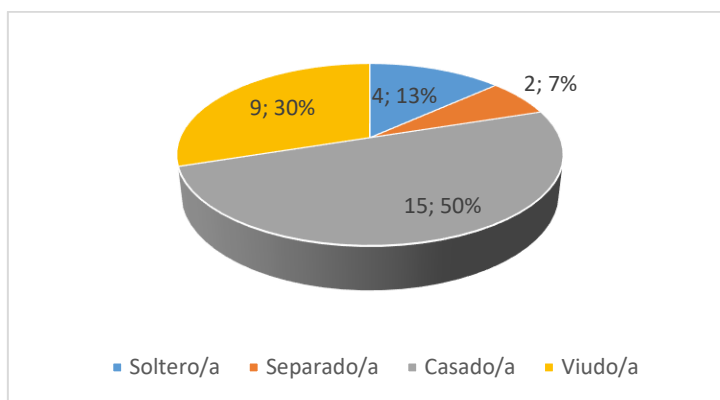
Estado civil:

Tabla 2 Participantes por estado civil

Estado civil:	Frecuencia	Porcentaje
Soltero/a	4	13,3
Separado/a	2	6,7
Casado/a	15	50,0
Viudo/a	9	30,0
Total	30	100,0

Elaborado por: María Rea

Gráfico 2 Participantes por estado civil



Elaborado por: María Rea

Análisis

De los 30 participantes refleja que la mayoría son casados (15 personas), seguidos de los viudos/as (9 personas), una menor proporción corresponde a solteros/as (4 personas) y separados/as (2 personas), esto evidencia que más de la mitad de los adultos mayores cuentan con pareja, lo que podría favorecer un mayor apoyo emocional y social en su vida cotidiana; sin embargo, también resalta un grupo significativo de viudos/as, quienes suelen ser más vulnerables a la soledad, la depresión y la reducción de redes de apoyo. Esta situación es particularmente importante en el contexto rural de la parroquia Simiatug, donde los lazos familiares y comunitarios constituyen un eje fundamental del bienestar de los adultos mayores (26).

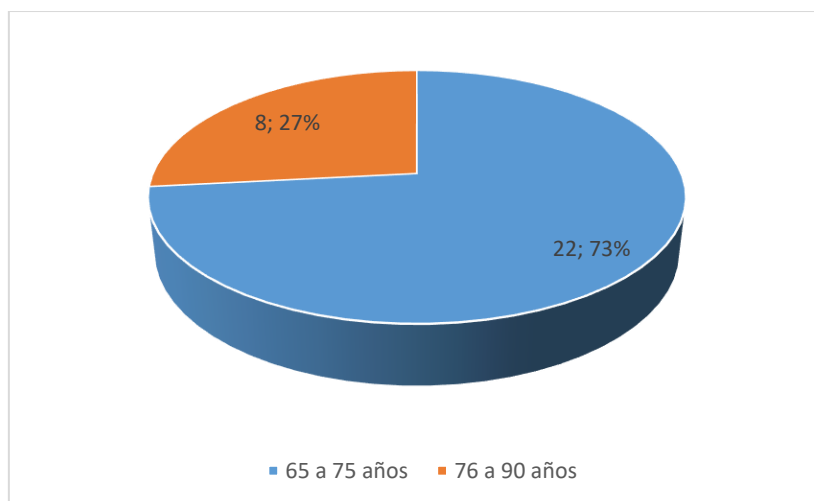
Edad:

Tabla 3 Participantes por Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
65 a 75 años	22	73,3
76 a 90 años	8	26,7
Total	30	100,0

Elaborado por: María Rea

Gráfico 3 Participantes por género



Elaborado por: María Rea

Análisis

El análisis de los datos etarios muestra que la mayoría de los participantes se concentran en el rango de 65 a 75 años (22 personas), mientras que un grupo menor corresponde a los adultos mayores de 76 a 90 años (8 personas), esto indica que la población beneficiaria está conformada principalmente por adultos mayores jóvenes, quienes suelen presentar mejores condiciones físicas y cognitivas, lo que facilita su participación activa en actividades lúdicas, recreativas y sociales, sin embargo también es relevante el grupo de mayores de 76 años, quienes pueden tener limitaciones físicas y de salud, por lo que las actividades deberán adaptarse a sus capacidades para garantizar inclusión y participación efectiva.

4.2. Análisis de los datos del instrumento: WHOQOL-OLD – Calidad de vida en adultos (antes y después)

El presente análisis tuvo como objetivo evaluar la calidad de vida de los adultos mayores de la parroquia Simiatug, antes y después de la implementación del programa de Actividades Lúdicas para Mejorar la Calidad de Vida. Para ello, se empleó el instrumento WHOQOL-OLD, desarrollado por la Organización Mundial de la Salud como módulo específico para población geriátrica. Este cuestionario permite valorar la calidad de vida desde una perspectiva multidimensional, abarcando seis dominios fundamentales: funcionamiento sensorial, autonomía, actividades pasadas, presentes y futuras, participación social, muerte y morir, e intimidad. Su aplicación en modalidad pretest y posttest permitió identificar variaciones significativas en la percepción subjetiva del bienestar, atribuibles a la intervención lúdica (Anexo 2 y 5), el cual permite explorar de manera integral seis dimensiones de la calidad de vida en adultos mayores: Sensibilidad al pasado y futuro, Autonomía, Actividades sociales, Participación social, Miedo a la muerte y al deterioro, e Intimidad.

La aplicación del instrumento se realizó en dos momentos: previo al inicio del programa, para establecer una línea base del bienestar percibido por los participantes, y posterior a la finalización de las actividades lúdicas, con el propósito de identificar cambios o mejoras en las distintas dimensiones evaluadas, esto permite medir de manera objetiva el impacto de las actividades recreativas y sociales sobre la percepción de bienestar, la integración social y la satisfacción

personal de los adultos mayores, proporcionando información valiosa para fortalecer futuras intervenciones orientadas a la promoción de la salud y el envejecimiento activo en la comunidad.

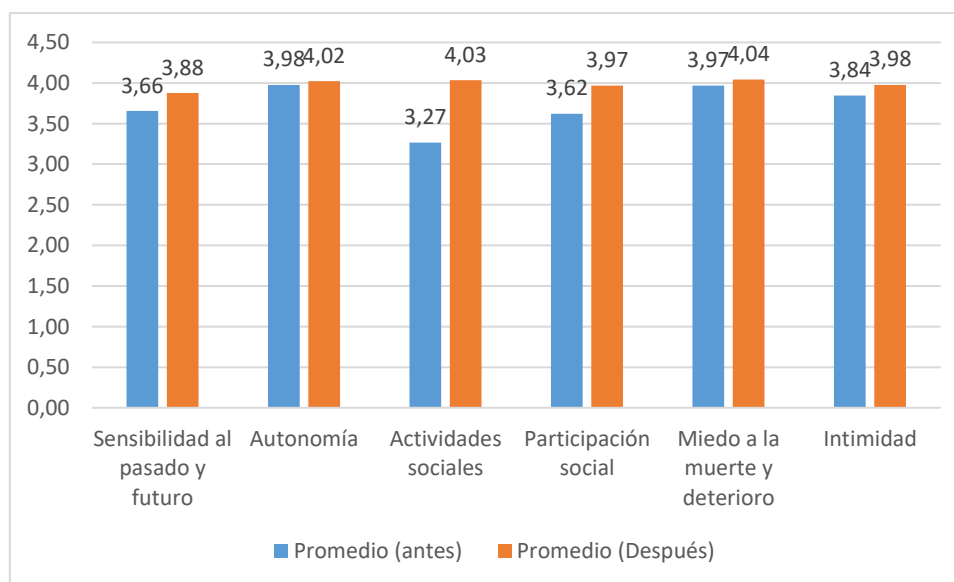
A continuación se presenta el análisis

Tabla 4 Datos promedio instrumento WHOQOL-OLD antes y después

Dimensión	Promedio (antes)	Promedio (Después)	Diferencia
Sensibilidad al pasado y futuro	3,66	3,88	+0,22
Autonomía	3,98	4,02	+0,04
Actividades sociales	3,27	4,03	+0,77
Participación social	3,62	3,97	+0,34
Miedo a la muerte y deterioro	3,97	4,04	+0,08
Intimidad	3,84	3,98	+0,13

Elaborado por: María Rea

Gráfico 4 Datos promedio instrumento WHOQOL-OLD antes y después



Elaborado por: María Rea

El análisis se lo realizó de manera por minorizada con base a cada dimensión:

1. Sensibilidad al pasado y futuro

Promedio antes: 3,66

Promedio después: 3,88

Se observa un incremento de 0,22 puntos, lo que indica que los adultos mayores percibieron una mayor satisfacción con sus recuerdos y una visión más positiva hacia el futuro tras participar en las actividades lúdicas, el programa contribuyó a un mayor disfrute del presente y a fortalecer la valoración de su historia de vida.

2. Autonomía

Promedio antes: 3,98

Promedio después: 4,02

Se registra un ligero aumento de 0,04 puntos, lo que evidencia que los participantes mantuvieron o mejoraron ligeramente su percepción de independencia y capacidad de tomar decisiones sobre su vida diaria, aunque el cambio es pequeño, refleja una estabilidad positiva en esta dimensión clave de la calidad de vida.

3. Actividades sociales

Promedio antes: 3,27

Promedio después: 4,03

Aquí se evidencia la mejora más significativa (0,76 puntos). Las actividades lúdicas impactaron directamente en la participación social y recreativa de los adultos mayores, aumentando su interacción con otros, fomentando la socialización y la integración comunitaria, esta dimensión refleja claramente el efecto e impacto del programa.

4. Participación social

Promedio antes: 3,62

Promedio después: 3,97

Se observa un incremento de 0,35 puntos. Esto indica que los participantes se sienten más útiles y conectados con la comunidad después de la intervención, por cuanto la participación en las actividades lúdicas fortalece la percepción de contribución social.

5. Miedo a la muerte y deterioro

Promedio antes: 3,97

Promedio después: 4,04

Se evidencia un incremento de 0,07 puntos, aunque pequeño refleja una ligera reducción en la ansiedad frente a la muerte y al deterioro físico, indicando que las actividades recreativas pueden favorecer la aceptación de los cambios que trae la vejez y promover tranquilidad emocional.

6. Intimidad

Promedio antes: 3,84

Promedio después: 3,98

Aquí se evidenció un aumento de 0,14 puntos, los adultos mayores perciben un mayor vínculo emocional y apoyo afectivo, posiblemente como resultado de la interacción y fortalecimiento de relaciones significativas durante las actividades grupales.

Todas las dimensiones presentan mejoras después de la intervención, siendo más notorias en Actividades sociales y Participación social, lo que indica que el programa de actividades lúdicas tuvo un efecto positivo en la integración y socialización de los participantes.

Las mejoras menores en Autonomía y Miedo a la muerte y deterioro reflejan estabilidad emocional y capacidad de decisión, mostrando que el programa contribuye tanto al bienestar social como al emocional.

En general, el puntaje promedio global aumenta en todas las dimensiones, evidenciando un impacto positivo del programa en la calidad de vida de los adultos mayores de la parroquia Simiatug.

4.1. Análisis de la entrevista realizada a los participantes para conocer su percepción sobre los beneficios y cambios experimentados.

A continuación se presentan las respuestas que mayor frecuencia tuvieron en la entrevista aplicada, las cuales se las ha sistematizado por dimensión:

1. Percepción sobre la salud física

- Antes me cansaba rápido, ahora con los ejercicios me siento más ágil y con ganas de moverme.

- Las caminatas y bailes me han ayudado a estirar el cuerpo, ya no me duelen tanto las piernas.
- Ya no paso tanto tiempo sentado, ahora espero las reuniones para ejercitarme.

2. Estimulación cognitiva

- Me gustaron los juegos de memoria, me ayudaron a recordar cosas de mi infancia.
- Con las adivinanzas y refranes me di cuenta de que todavía puedo pensar rápido.
- Los rompecabezas me enseñaron paciencia y me sentí orgulloso de terminarlos con mis compañeros.

3. Participación social

- Antes casi no salía de la casa, ahora espero cada semana para reunirme con el grupo.
- Me sentí acompañado, conocí mejor a mis vecinos y ahora conversamos más.
- Las actividades me dieron la oportunidad de compartir y sentirme parte de la comunidad.

4. Bienestar emocional

- Me siento más alegre, ya no pienso tanto en las preocupaciones.
- Los juegos me devolvieron la risa, hacía tiempo que no me divertía así.
- Me siento con más confianza, menos triste y con ganas de seguir participando.

5. Intimidad y vínculos afectivos

- Compartir recuerdos y anécdotas me acercó más a mis compañeros.
- Me sentí escuchado y comprendido, eso me dio tranquilidad.
- Ahora tengo más confianza para hablar de mis sentimientos.

6. Valoración del programa

- Las actividades lúdicas nos ayudaron a no sentirnos solos.

- Me gustó mucho que respetaron nuestras costumbres y juegos tradicionales.
- Espero que sigamos reuniéndonos porque esto nos ha hecho bien a todos.

Los participantes manifestaron, en su mayoría, que la intervención les permitió mejorar su memoria y concentración, además de sentirse más activos y motivados en la realización de las actividades, también se destacó la sensación de mayor seguridad en sí mismos y la percepción de que los ejercicios favorecieron la agilidad mental y la atención, la respuesta más reiterada fue que los participantes empezaron a recordar con mayor facilidad actividades diarias, como compromisos, nombres o pequeños detalles de su rutina, de igual manera se señaló un aumento en la autonomía y una mejor organización en tareas domésticas. Algunos participantes expresaron que el programa influyó en su disposición para participar en nuevas actividades comunitarias.

La mayoría calificó la intervención como una experiencia positiva y enriquecedora, destacando la metodología utilizada, el ambiente ameno y el acompañamiento constante, consideraron que este tipo de actividades deberían continuar de manera permanente, ya que contribuyen al mantenimiento de sus capacidades cognitivas y a mantener o mejorar su calidad de vida.

Conclusiones

- El diagnóstico inicial reveló que los adultos mayores presentaban una calidad de vida aceptable, pero con debilidades notorias en las dimensiones de actividades sociales y participación social, lo que reflejaba cierto grado de aislamiento, baja integración comunitaria y limitada estimulación recreativa, sin embargo se evidenció fortaleza en otras dimensiones como la autonomía y la aceptación de la vejez, lo que permitió contar con una base positiva para la intervención.
- La implementación del programa de actividades lúdicas permitió estimular simultáneamente las capacidades físicas, cognitivas y sociales de los adultos mayores, en el mismo se observó una participación activa y entusiasta, lo cual favoreció la interacción grupal, el fortalecimiento de la autoestima y la creación de vínculos afectivos significativos, cabe mencionar que el diseño de actividades se adecuó al contexto cultural rural de Simiatug, lo que facilitó la aceptación y ejecución del programa.
- El análisis comparativo pre y post intervención evidenció mejoras en todas las dimensiones del WHOQOL-OLD, siendo más significativas en dimensiones como actividades sociales (+0,76) y participación social (+0,35), esto demuestra que el programa tuvo un impacto positivo en la integración social y el bienestar emocional de los adultos mayores, además las dimensiones de intimidad y aceptación del deterioro también reflejaron progresos, aunque en menor medida, lo que confirma un fortalecimiento global de la calidad de vida.

Recomendaciones

- Fortalecer de manera permanente los espacios de socialización y convivencia comunitaria, creando grupos de encuentro semanales que refuercen las redes de apoyo social y promuevan un envejecimiento activo.
- Proporcionar sostenibilidad al programa incorporando actividades lúdicas como parte de la planificación regular de los centros de atención comunitaria, con el apoyo de líderes locales y familiares, para asegurar que se mantenga a largo plazo.
- Ampliar la cobertura del programa hacia otras comunidades rurales de la provincia y el país, integrando mecanismos de seguimiento sistemático (encuestas, entrevistas, grupos focales) que permitan medir la sostenibilidad de los resultados y ajustar las actividades según las necesidades emergentes de los adultos mayores.

Referencias bibliográficas

1. Galarza L, Toaquiza S, Benalcázar M. Adultos Mayores, inclusión social y espacios recreativos en la ciudad de Latacunga, Ecuador. Prospectiva. 2025.
2. Macías K. Actividades lúdicas para potenciar el bienestar psicológico de adultos mayores de la Fundación Otoño Inolvidable. Tesis. Guayaquil: Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.
3. Columba , Tupiza , Gualavisi C, Carpio. Influencia de las actividades físico-recreativas en el bienestar subjetivo de los adultos mayores: revisión sistemática. Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte. 2024; 1(3).
4. OMS. Envejecimiento activo: un marco político..
5. CEPAL. Envejecimiento y sistemas de cuidados en América Latina y el Caribe. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
6. OMS. Decenio del Envejecimiento Saludable 2021–2030. Decenio. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
7. Rivas J, González L. Juegos recreativos y bienestar emocional en adultos mayores. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. 2022; 13(2).
8. Ochoa A, Pila S. Impacto de las actividades lúdicas en el bienestar de adultos mayores institucionalizados en Ecuador. Revista Científica de Ciencias de la Salud. 2023; 10(1).
9. MIES. Estrategia Nacional para la Igualdad Intergeneracional..
10. INEC. Sitio web del Instituto Nacional de Estadística y Censos. [Online]; 2022. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec>.
11. CEPAL. Panorama social de América Latina 2019: Comisión Económica para América Latina y el Caribe. [Online]; 2020. Acceso 29 de mayo de 2025. Disponible en: <https://www.cepal.org>.
12. Alegre M. Aspectos relevantes en las técnicas e instrumentos de recolección de datos en la investigación cualitativa. Una reflexión conceptual. Población y Desarrollo. 2022; 28(54).

13. Cruz, R, Araya M. Envejecimiento en zonas rurales: desafíos y perspectivas para la salud pública. *Revista de Salud Rural*. 2019; 15(2).
14. OPS. Situación del envejecimiento y salud en las Américas. Organización Panamericana de la Salud.
15. Huizinga J. *Homo ludens: El juego y la cultura*. Alianza Editorial. 2017.
16. García M, Ramírez, L. La lúdica como estrategia de bienestar en adultos. *Revista de Psicogerontología*. 2018; 4(1).
17. Jiménez, A, López, M. *La lúdica como estrategia educativa y social*; 2016.
18. Vygotsky, L. *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores: Crítica*; 2009.
19. Salazar, J, Gómez, P. *Actividad física y recreación en la vejez: un enfoque integral*; 2017.
20. Martínez J. *Cultura, juego y envejecimiento en comunidades rurales*. *Revista Latinoamericana de Gerontología*. 2019; 12(2).
21. Cano C, Samper R, Gómez F. Instrumentos de medición de calidad de vida en el adulto mayor: revisión narrativa. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2020; 68(3).
22. Caballero F, Marrodán M, Martínez A. Adaptación y validación del cuestionario WHOQOL-OLD en adultos mayores. *Gaceta Sanitaria*. 2021; 35(5).
23. Rodríguez P, Jiménez A. Calidad de vida y envejecimiento saludable: revisión de instrumentos de medición en población geriátrica. *Gerokomos*. 2023; 34(2).
24. Muñoz D. La estimulación cognitiva como estrategia para la atención psicogerontológica a los adultos mayores con demencia. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2018; 44(3).
25. Cedeño M, Herrera A. Educación permanente en la tercera edad: estrategia para el envejecimiento activo. *Revista Educación y Sociedad*. 2020; 12(1).
26. Gómez M, Salazar L. Factores sociales que inciden en la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Latinoamericana de Gerontología*. 2019; 12(2).

Anexos

Anexo 1. Formato de encuesta aplicada a Adultos mayores

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Proyecto: Actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida

Lugar: _____

Fecha: _____

Hora: _____

Datos del participante

- Código del participante: _____
- Edad: _____
- Género: _____

Dimensión	Indicador	Valoración	Observaciones cualitativas
Nivel de participación	Grado en que el adulto mayor se involucra en las actividades lúdicas.		_____
Motivación	Actitud frente a la actividad (entusiasmo, interés, disposición).		_____
Interacción social	Relación con otros participantes: comunicación, cooperación, respeto.		_____
Habilidades desarrolladas	Evidencia de mejora en coordinación, memoria, atención, lenguaje, etc.		_____

Escala de valoración

1 = Nulo, 2 = Bajo, 3 = Moderado, 4 = Alto, 5 = Muy alto

Anexo 2. Formato de instrumento: WHOQOL-OLD – Calidad de vida en adultos mayores

Población objetivo: Adultos mayores de la parroquia Simiatug.

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de preguntas sobre su vida y bienestar, por favor, responda cada pregunta marcando la opción que mejor refleje su situación actual.

Escala de respuesta:

- 1 = Nada / Muy en desacuerdo
- 2 = Poco / En desacuerdo
- 3 = Moderadamente / Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = Mucho / De acuerdo
- 5 = Extremadamente / Totalmente de acuerdo

1. Sensibilidad al sentido del pasado y futuro (Sensory Abilities / Sentido del tiempo)

- 1. Me siento satisfecho con los recuerdos positivos de mi vida.
- 2. Puedo disfrutar de los pequeños momentos de la vida cotidiana.
- 3. Siento que tengo control sobre mi futuro próximo.

2. Autonomía

- 4. Tengo libertad para tomar decisiones sobre mi vida diaria.
- 5. Puedo cuidar de mí mismo sin depender demasiado de otros.
- 6. Me siento capaz de realizar las actividades que deseo hacer.

3. Actividades sociales

- 7. Participo en actividades sociales o comunitarias que me interesan.
- 8. Mantengo contacto con amigos o familiares regularmente.
- 9. Me siento útil y valorado por mi entorno social.

4. Participación social

- 10. Siento que contribuyo al bienestar de mi familia o comunidad.
- 11. Puedo compartir mis experiencias y conocimientos con otras personas.
- 12. Me siento integrado en la sociedad y en la comunidad local.

5. Miedo a la muerte y al deterioro

- 13. Me siento preparado para el final de mi vida.
- 14. No me preocupa demasiado enfermarme o perder capacidades físicas.

15. Puedo aceptar los cambios que trae la vejez con tranquilidad.

6. Intimidad

16. Me siento cercano y conectado con mis seres queridos.

17. Puedo expresar mis sentimientos y emociones libremente.

18. Tengo relaciones significativas que me brindan apoyo emocional.

Interpretación por dimensión

1. Sensibilidad al pasado y futuro:

- Valores altos (13–15) → La persona siente satisfacción con su vida y sus recuerdos, y tiene expectativas positivas hacia el futuro.
- Valores bajos (3–7) → Posibles dificultades para disfrutar del presente o recuerdos negativos.

2. Autonomía:

- Valores altos → La persona se percibe capaz de tomar decisiones y cuidar de sí misma.
- Valores bajos → Dependencia o sensación de pérdida de control.

3. Actividades sociales:

- Valores altos → Participa activamente en actividades sociales y mantiene relaciones frecuentes.
- Valores bajos → Aislamiento social o escasa interacción con otros.

4. Participación social:

- Valores altos → Se siente útil para la comunidad y familia.
- Valores bajos → Sensación de poca integración o aporte social.

5. Miedo a la muerte y deterioro:

- Valores altos → Menor preocupación ante la muerte o deterioro físico, aceptación de la vejez.
- Valores bajos → Ansiedad, miedo a la muerte o a perder capacidades.

6. Intimidad:

- Valores altos → Relaciones cercanas y apoyo emocional satisfactorio.
- Valores bajos → Carencia de vínculos afectivos o dificultades para expresar sentimientos.

Anexo 3. Taller de actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida en Adultos mayores

Taller de Actividades Lúdicas

Objetivo general:

Promover la estimulación física, cognitiva y social de los adultos mayores de la parroquia Simiatug mediante actividades lúdicas que fortalezcan la calidad de vida y fomenten el envejecimiento activo.

Semana 1: Integración y motivación

- **Actividad física:** Juegos suaves de calentamiento con música tradicional (movimientos de brazos, piernas, estiramientos).
- **Actividad cognitiva:** Dinámica de “Mi historia en una palabra” (cada participante comparte una palabra significativa de su vida y se arma un mural colectivo).
- **Actividad social:** Juegos de presentación (“la pelota preguntona”: quien recibe la pelota responde una pregunta sencilla sobre su vida).

Objetivo: romper el hielo, fortalecer la confianza grupal y despertar motivación.

Semana 2: Estimulación física y coordinación

- **Actividad física:** Gimnasia rítmica con objetos sencillos (pañuelos, bastones de madera, pelotas).
- **Actividad cognitiva:** Juego de memoria con imágenes de la comunidad (animales, paisajes, costumbres locales).
- **Actividad social:** Dinámica en parejas: crear una canción corta o rima sobre la vida en Simiatug.

Objetivo: fortalecer la coordinación motriz y la memoria, fomentando la creatividad colectiva.

Semana 3: Juego y movimiento al aire libre

- **Actividad física:** Caminata comunitaria con paradas para ejercicios de respiración y relajación.
- **Actividad cognitiva:** Búsqueda de objetos en el entorno (colores, plantas, piedras de formas curiosas).
- **Actividad social:** Competencia de juegos tradicionales (rayuela, trompos, cuerda).

Objetivo: aprovechar el entorno rural para estimular el movimiento y recuperar tradiciones locales.

Semana 4: Expresión y creatividad

- **Actividad física:** Danza folclórica simple (sanjuanito u otro ritmo local) con pasos adaptados.
- **Actividad cognitiva:** Taller de adivinanzas, refranes y dichos populares.
- **Actividad social:** Escenificación de pequeñas dramatizaciones de la vida cotidiana.

Objetivo: estimular la expresión corporal y verbal, rescatando la cultura ancestral.

Semana 5: Fortalecimiento de lazos sociales

- **Actividad física:** Juegos cooperativos con pelotas grandes (pasar sin dejar caer, relevos en grupo).
- **Actividad cognitiva:** Armado de rompecabezas con imágenes de Simiatug o fotos familiares.
- **Actividad social:** “Círculo de recuerdos”: compartir anécdotas felices de la juventud.

Objetivo: reforzar la cooperación, la memoria y la identidad comunitaria.

Semana 6: Cierre y evaluación

- **Actividad física:** Circuito lúdico (estaciones con movimientos suaves: equilibrio, lanzamiento, coordinación).
- **Actividad cognitiva:** Juego de preguntas y respuestas sobre lo aprendido en las sesiones.
- **Actividad social:** Fiesta de integración con música, baile y exposición de los trabajos realizados.

Objetivo: consolidar aprendizajes, celebrar logros y fortalecer la cohesión grupal.

Metodología

- Duración de cada sesión: 60 minutos (20 min físico, 20 min cognitivo, 20 min social).
- Frecuencia: 2 sesiones semanales (12 sesiones en total).
- Materiales: pelotas, pañuelos, bastones de madera, imágenes, música tradicional, rompecabezas, sillas.

Evaluación del programa

- Aplicación del instrumento WHOQOL-OLD antes y después.
- Observación directa del nivel de participación y motivación.
- Retroalimentación grupal al finalizar el programa.

Anexo 4. Formato de entrevista

Objetivo: Recoger las percepciones de los adultos mayores sobre los las actividades del taller de actividades lúdicas para mejorar la calidad de vida.

Datos generales del participante:

- Nombre: _____
- Edad: _____
- Sexo: ()Femenino () Masculino

Preguntas:

1. ¿Cómo se sintió participando en este taller?
2. ¿Qué actividades le gustaron más?
3. ¿Qué aprendió durante las seis semanas del taller?
4. ¿Considera que ha mejorado su calidad de vida?
5. ¿Le gustaría que el taller se lo realice con más frecuencia?

Gracias por su atención

Anexo 5. Datos obtenidos de la aplicación del instrumento WHOQOL-OLD

Tabla 5 Datos obtenidos del instrumento WHOQOL-OLD- Antes del taller

Nº	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18
1	5	4	4	3	4	5	4	5	4	3	4	5	5	5	4	3	4	3
2	3	5	5	3	4	5	2	2	3	5	4	4	4	4	3	4	5	4
3	4	3	3	4	5	5	2	4	4	5	5	5	5	4	3	5	3	3
4	3	4	4	5	4	5	4	5	3	5	3	3	4	5	4	5	5	5
5	5	4	3	3	5	5	4	4	3	5	5	2	3	3	3	4	5	3
6	2	2	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	5	3	5	3	4	5
7	2	2	3	5	4	4	5	4	3	4	3	3	3	4	5	3	5	3
8	3	2	3	3	3	5	2	3	2	5	5	3	4	3	4	3	4	5
9	3	4	3	5	3	4	3	2	2	5	4	4	5	4	5	4	4	4
10	3	3	2	5	3	3	4	5	3	3	3	4	4	4	3	3	5	4
11	4	3	4	5	4	5	4	5	2	4	5	3	5	4	3	3	2	2
12	3	3	4	5	3	4	5	4	4	3	4	3	5	5	5	5	3	2
13	5	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	5	3	3	5	4	3	5
14	2	4	4	5	4	4	2	5	3	3	2	2	3	5	4	3	4	4
15	5	5	4	3	3	4	5	3	4	2	2	4	3	4	5	5	5	4
16	5	3	4	3	5	3	3	2	2	2	3	5	5	3	4	3	3	5
17	4	4	5	3	5	5	3	4	3	5	3	3	3	4	4	3	5	4
18	4	3	3	5	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	3
19	2	3	4	4	4	3	4	5	4	3	5	4	3	4	2	5	3	3
20	3	3	4	5	4	4	2	4	2	4	5	3	4	5	4	4	4	5
21	3	5	4	4	3	2	3	2	2	4	3	3	4	5	3	4	4	4
22	4	4	3	5	3	4	5	3	2	3	4	4	4	5	4	5	4	3
23	5	4	4	2	3	5	4	3	2	3	3	4	4	4	5	5	4	3
24	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4
25	5	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	5	3	4
26	3	5	3	5	3	5	2	2	3	2	2	4	3	5	3	3	5	4
27	4	3	3	5	5	4	3	4	2	4	2	3	3	4	5	5	3	4
28	5	4	5	5	3	5	3	2	2	3	4	4	5	4	5	4	4	3
29	4	5	3	4	3	3	5	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	3
30	3	3	5	5	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	3	3	3	4
Promedio	3,67	3,63	3,67	4,03	3,83	4,07	3,47	3,50	2,83	3,67	3,57	3,63	3,90	4,07	3,93	3,87	3,93	3,73

Elaborado por: María Rea

Tabla 6 Datos obtenidos del instrumento WHOQOL-OLD- Después del taller

Nº	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18
1	5	4	4	3	4	5	4	5	4	3	4	5	5	5	4	3	4	3
2	3	5	5	3	4	5	5	5	3	5	4	4	4	4	3	4	5	4
3	4	3	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	3	5	3	3
4	3	4	4	5	4	5	4	5	3	5	3	3	4	5	4	5	5	5
5	5	4	3	3	5	5	4	4	5	5	5	5	3	3	3	4	5	3
6	5	4	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	5	5	5	3	4	5
7	5	4	3	5	4	4	5	4	3	4	3	3	3	4	5	3	5	3
8	3	4	3	3	3	5	5	3	5	5	5	3	4	3	4	3	4	5
9	3	4	3	5	3	4	3	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4
10	3	3	5	5	3	3	4	5	3	3	3	4	4	4	5	3	5	5
11	4	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	4	3	3	5	3
12	3	3	4	5	3	4	5	4	4	3	4	3	5	5	5	5	5	3
13	5	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	5	3	3	5	4	3	5
14	4	4	4	5	4	4	5	5	3	3	5	5	3	5	4	3	5	4
15	5	5	4	3	3	4	5	3	4	5	5	4	3	4	5	5	5	4
16	5	3	4	3	5	3	3	4	5	5	3	5	5	3	4	3	4	5
17	4	4	5	3	5	5	3	4	3	5	3	3	3	4	4	3	5	4
18	4	3	3	5	5	4	3	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	3
19	5	3	4	4	4	3	4	5	4	3	5	4	3	4	5	5	3	3
20	3	3	4	4	4	4	5	4	5	4	5	3	4	5	4	4	4	5
21	3	5	4	4	3	4	3	5	5	4	3	3	4	5	3	4	5	4
22	4	4	3	5	3	4	5	3	4	3	4	4	4	5	4	5	5	3
23	5	4	4	5	3	5	4	3	5	3	3	4	4	4	5	5	4	3
24	4	3	4	3	4	3	4	3	5	5	3	5	3	4	3	3	4	4
25	5	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	5	3	4
26	3	5	3	5	3	5	5	4	3	5	4	4	3	5	3	3	5	4
27	4	3	3	5	5	4	3	4	5	4	4	3	3	4	5	5	3	4
28	5	4	5	5	3	5	3	5	4	3	4	4	5	4	5	4	4	3
29	4	5	3	4	3	3	5	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	3
30	3	3	5	5	5	3	3	4	3	5	4	4	4	5	3	3	3	4
Promedio	4,03	3,83	3,77	4,10	3,83	4,13	4,13	4,03	3,93	4,07	3,90	3,93	3,90	4,13	4,10	3,87	4,23	3,83

Elaborado por: María Rea

Anexo 6. Fotografías del proceso



