

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS CARRERA GESTIÓN
SOCIAL Y DESARROLLO

**“Diagnóstico de la Calidad de vida del adulto mayor en la
comuna San José de Cocotog 2024”**

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN GESTIÓN SOCIAL Y DESARROLLO

Roddy Sebastian Cabascango Ramirez

Director: Nelson Cristóbal Reascos Vallejo

Quito, 2024

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, RODDY SEBASTIÁN CABASCANGO RAMÍREZ, con C.I 1750255083, autor del trabajo de disertación titulado: DIAGNÓSTICO DE LA CALIDAD DE VIDA DEL ADULTO MAYOR EN LA COMUNA SAN JOSÉ DE COCOTOG EN EL AÑO 2024, previo a la obtención del título profesional de GESTOR SOCIAL, en la Facultad de Ciencias Humanas:

1.- Declaró 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 (LOES), de entrega a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de disertación 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 del sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Quito, junio 2024



Roddy Sebastián Cabascango Ramírez

1750255083

Resumen

Esta disertación pretende conocer, analizar, comprender las problemáticas de los adultos mayores de la Comuna San José de Cocotog, tomando en cuenta las condiciones específicas del este grupo de atención prioritaria. Incorporando conceptos clave como la salud pública, desarrollo comunitario, fortalecimiento de capacidades, identidad cultural, calidad de vida. En este trabajo cualitativo se exponen las perspectivas de los adultos mayores que inciden directamente en su vida de calidad, mencionando la gestión de instituciones parroquiales y municipales como titulares de obligaciones. La mirada de la gestión social como una herramienta que promueve procesos inclusivos y dinamizadores del desarrollo. Los resultados obtenidos presentan actividades y propuestas para mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores.

Palabras Clave: Adulto mayor, comunidad, identidad, calidad de vida, Gestión Social

Abstract

This dissertation aims to know, analyze, and understand the problems of older adults in the San José de Cocotog Commune, considering the specific conditions of this priority care group. Incorporating key concepts such as public health, community development, capacity building, cultural identity, quality of life. In this qualitative work, the perspectives of older adults that directly affect their quality of life are presented, mentioning the management of parish and municipal institutions as holders of obligations. The view of social management as a tool that promotes inclusive and dynamic development processes. The results obtained present activities and proposals to improve the living conditions of older adults.

Keywords: Older adults, community, identity, life quality, Social Management

Agradecimientos

A mi abuelito, Antonio Ramírez por tomar la posición de padre, enseñarme a escoger el camino correcto de la vida, a pesar de su partida el mejor regalo que me dejó fueron sus enseñanzas y una gran familia.

A mi abuelita Mamablanca, por ser más que madre, a quien debo todo en esta vida.

A mi madre, quien incondicionalmente ha estado para mí a pesar de mis errores y locuras.

A mi familia por apoyarme a mí y a mis hermanos en diversos aspectos nuestras vidas, les agradezco por preocuparse por nuestro futuro.

A Valeria por acompañarme en esta etapa de mi vida, agradezco todo el amor que me brinda y la seguridad que me da.

A mis mejores amigas que conocí en la universidad, Kate, Cami y Andre, por ser las personas que me enseñaron a tener paciencia y aprender a resolver problemas, las quiero mucho amigas.

A mis profesores de la carrera de Gestión Social y Desarrollo, por enseñarme estos años, amo la carrera de Gestión Social y Desarrollo gracias a ellos.

A los adultos mayores de la Comuna San José de Cocotog por abrirme las puertas y contarme sus experiencias, vivencias y percepciones.

A todo el personal de FUNDER, por darme la oportunidad de colaborar con ellos y conocer gente tan maravillosa que me ha ayudado a crecer de manera personal y profesional.

Tabla de contenido

1. Introducción	7
2. Objetivo General.....	9
Capítulo I	10
1.1 Condiciones de vida y satisfacción con la vida.....	10
1.2 La calidad de vida	11
1.3 Vejez y el adulto mayor	12
1.3.1 Esperanza de vida.....	14
1.4 Salud pública.....	15
1.4.1 Salud	17
1.4.2 Acceso a servicios	18
1.4.3 Recreación	20
1.4.4 Entorno familiar	21
Capitulo II.....	23
Marco metodológico	23
Análisis situacional	24
1. Contexto de la zona.....	24
1.1 Historia de la comuna.....	25
1.2 Datos demográficos.....	26
1.3 Extensión, límites y piso ecológico	27
1.4 Instituciones y Espacios públicos.....	28
1.5 Indeterminación territorial.....	28
1.6 Cultura y etnicidad	30
2. El programa 60 y piquito	31
2.1 El programa en Cocotog.....	32
2.1.1 Convivencia entorno al género.....	33
2.1.2 Identidad Cultural.....	33
2.1.3 Servicios de salud del programa.....	34
3. El adulto mayor en Cocotog	35
3.1 Salud física de los adultos mayores	36
3.2 Bienestar Social.....	38

3.2.1 Seguridad y acceso a servicios	39
3.2.2 Programas o proyectos para el adulto mayor	39
3. Análisis externo	41
5. Análisis Interno.....	43
Recomendaciones	47
Conclusiones	49
Bibliografía	50
Anexos	53
Encuesta aplicada a los adultos mayores.....	53
Entrevista aplicada a los GAD's	58
Entrevista semiestructurada para la presidenta de 60 y PiQuito de Cocotog	62
Entrevista a adultos mayores que no pertenecen al programa 60 y PiQuito	64
Fotografía en el programa 60 y PiQuito	66

1. Introducción

Este trabajo de investigación aborda diversos aspectos relacionados con la calidad de vida y el nivel de vida de los adultos mayores en la comuna San José de Cocotog. En primer lugar, se conceptualizan las condiciones de vida como los aspectos materiales y objetivos que enmarcan la existencia de las personas, tales como la vivienda, la salud, la educación, el trabajo, el medio ambiente, la recreación y el ocio. Estos elementos influyen significativamente en las oportunidades y el bienestar tanto individual como colectivo. Por otro lado, la satisfacción con la vida se define como la valoración subjetiva que las personas realizan sobre su propia existencia, la cual depende de la percepción del cumplimiento de expectativas y deseos, incluyendo las relaciones personales, la autorrealización, la cultura e identidad, los vínculos familiares y el estado emocional.

El primer capítulo explora el concepto de calidad de vida, abarcando tanto las condiciones de vida como la satisfacción con la vida. Se hace hincapié en la importancia de la salud pública, la esperanza de vida y el acceso equitativo a servicios de salud, recreación y un entorno familiar adecuado para los adultos mayores. Estos factores son cruciales para garantizar una vida digna y satisfactoria en la vejez. Además, se destaca la relevancia de la recreación y el ocio como componentes esenciales para el bienestar de este grupo poblacional, promoviendo un estilo de vida activo y saludable.

En el contexto de la salud pública, se analiza la situación de los adultos mayores, poniendo de relieve la necesidad de un acceso equitativo a los servicios de salud y la importancia de un entorno familiar que brinde apoyo y cuidado. Se subraya la necesidad de implementar políticas públicas que aborden estas problemáticas y promuevan el desarrollo comunitario y el

fortalecimiento de capacidades, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en la comuna San José de Cocotog.

En el marco metodológico de la investigación, presenta un enfoque cualitativo estructurado en cuatro fases: análisis situacional, problematización, valoración social y diagnóstico prospectivo. Este enfoque permite una comprensión profunda de las problemáticas que enfrentan los adultos mayores en la comuna San José de Cocotog.

El análisis situacional comprende un estudio detallado del contexto de la zona, abarcando aspectos históricos, demográficos, ecológicos, institucionales y culturales. Se examina, además, el programa "60 y Piquito" y su implementación en Cocotog, destacando la convivencia en torno al género, la cultura y los servicios de salud ofrecidos.

El análisis interno y externo revela las condiciones de vida y el bienestar social de los adultos mayores, enfatizando la importancia de la seguridad y el acceso a servicios. Se identifican programas y proyectos específicos dirigidos a este grupo etario, subrayando la necesidad de políticas públicas que promuevan el desarrollo comunitario y el fortalecimiento de capacidades.

La investigación resalta las desigualdades socioeconómicas y de salud que afectan a los adultos mayores en Ecuador, influenciadas por el acceso a servicios y el apoyo familiar. Estos hallazgos son fundamentales para entender las dinámicas que impactan la calidad de vida de este grupo poblacional. A pesar de los esfuerzos realizados, los adultos mayores en la comuna San José de Cocotog aún enfrentan problemáticas significativas que afectan su calidad de vida, incluyendo el escaso apoyo de los garantes de derechos y la vulneración de su condición cultural, intergeneracional, salubre y de género.

Finalmente, la investigación subraya la necesidad de un trabajo conjunto entre la comunidad, autoridades locales y organizaciones para adaptar las propuestas a las necesidades específicas de los adultos mayores. Este estudio se presenta como un punto de partida para futuras investigaciones y acciones que busquen promover un envejecimiento activo e integral, centrado en las necesidades reales de este grupo poblacional.

2. Objetivo General

Identificar las problemáticas sobre la calidad de vida de los adultos mayores en la comuna San José de Cocotog del programa “60 y Piquito”.

Capítulo I

1.1 Condiciones de vida y satisfacción con la vida

Las condiciones de vida se refieren a los aspectos materiales y objetivos que enmarcan la existencia de las personas, tales como la vivienda, la salud, la educación, el trabajo, el medio ambiente, la recreación y el ocio. Estos elementos ejercen una notable influencia en las oportunidades y el bienestar tanto individual como colectivo. Por otro lado, la satisfacción con la vida se define como la valoración subjetiva o inmaterial que las personas realizan sobre su propia existencia. Esta representa una sensación de bienestar general que depende de la percepción del cumplimiento de expectativas y deseos, incluyendo las relaciones personales, la autorrealización, la cultura e identidad, los vínculos familiares y el estado emocional.

“Hay una relación cercana entre las condiciones de vida y la satisfacción con la vida. Por lo general, las personas que viven en mejores condiciones tienen más satisfacción con la vida. La educación está relacionada con una mayor satisfacción con la vida” (Duarte & Restrepo, 2022), “el trabajo también afecta a la satisfacción con la vida. Los trabajos con más seguridad, mejores ingresos y más flexibilidad se relacionan con una mayor satisfacción” (Castillo & Miranda, 2023), “la salud es otro factor clave que afecta a la satisfacción con la vida. Las personas que tienen acceso a una salud de calidad tienen más satisfacción con la vida” (Gutiérrez & López, 2024).

No obstante, la relación entre las condiciones de vida y la satisfacción con la vida no es fija. Hay otros factores que también inciden en la satisfacción con la vida, como las relaciones sociales, la personalidad y la salud mental. Autores como Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) han hecho importantes contribuciones al estudio de la satisfacción con la vida, crearon la Escala

de Satisfacción con la Vida (SWLS), una de las herramientas más usadas para medir este concepto.

1.2 La calidad de vida

Según López (2010), el desarrollo de este concepto desde Aristóteles hace referencia a que el bienestar es la búsqueda de la felicidad, que se logra mediante la realización de la virtud y la práctica de hábitos saludables y beneficiosos para la comunidad, pero esto podría ser excluyente ya que la virtud aristotélica implica una jerarquía, en relación de quienes no posean las cualidades necesarias para ser ciudadanos o participar en la vida política.

En la edad media el concepto de vida buena fue influenciado principalmente por el cristianismo, que tiene un sentido mucho más religioso-espiritual, basándose en la vida eterna que es obtenida mediante la gracia divina, fe y obras. La vida en el plano terrenal se veía como el lugar donde el hombre debe soportar sufrimiento y pecado y aspirar a la salvación. Según Tomas de Aquino quien intentó ligar la lógica Aristotélica con la doctrina cristiana, daba valor a la razón y a la ley natural, sin embargo, los subordinaba a la revelación y la ley divina.

En el siglo XX, la calidad de vida se diversificó y se complejizó, reflejando las diferentes realidades y demandas de los pueblos latinoamericanos. La calidad de vida se vinculó con aspectos como la democracia, los derechos humanos, la educación, el trabajo, el medio ambiente, la cultura y la participación social. También surgieron movimientos sociales y políticos que cuestionaron el modelo neoliberal y propusieron alternativas más justas e inclusivas.

A finales de los años sesenta, debido al interés por el bienestar humano y las condiciones de vida de las personas, con los grandes debates sociales y científicos, iniciados en Norteamérica y propagados por Europa Occidental (CEPAL, 2008). La crisis de valores en las sociedades

industriales avanzadas hizo pasar de un interés centrado en la vivienda, el vestir y la alimentación, a un interés por la protección ambiental, la equidad, la participación y el crecimiento personal (Casas, 1996).

En el siglo XXI, la calidad de vida sigue siendo un desafío y una aspiración para América Latina, en un contexto globalizado y cambiante. La calidad de vida implica reconocer y valorar la diversidad, la interculturalidad y la integración regional. También implica enfrentar los problemas sociales, económicos y ambientales que amenazan el bienestar y el futuro de los pueblos latinoamericanos.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) (1996) "... la calidad de vida en función de la manera en que el individuo percibe el lugar que ocupa en el entorno cultural y en el sistema de valores en que vive, así como en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones". Todo ello matizado por su salud física, estado psicológico, independencia, relaciones sociales, factores ambientales y creencias personales (OMS, 1996). Partiendo de esta premisa, según (Arca, 2024) la salud es un tema social y puntualmente para adultos mayores implica garantizar el acceso a servicios de salud y programas que fomenten:

- El envejecimiento activo y saludable
- La identidad cultural
- Satisfacciones básicas
- El entorno saludable
- Acompañamiento médico

1.3 Vejez y el adulto mayor

Según el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores de México, la vejez es una etapa natural de la vida en la que las personas experimentan un declive gradual de sus capacidades físicas, cognitivas y sensoriales (Canitas, s/f). Aunque esta etapa puede presentar

diversos desafíos, también puede ser una época en la que las personas disfrutaran de una mayor sabiduría y experiencia acumulada a lo largo de sus vidas (ONU habitat, 2019). En Ecuador, la Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores define a las personas mayores como aquellas que han cumplido 65 años o más, según el INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos) (2008), el término de vejez se ha dejado de utilizar ya que se ha construido bajo premisas peyorativas y humillantes, al igual que la descripción “tercera edad”, debido a que encasilla a la persona dentro de un determinado sector etario.

En los pueblos originarios, la vejez no es solo una etapa biológica, sino una dimensión social y cultural profundamente arraigada en las tradiciones y valores del país. Los adultos mayores son considerados figuras veneradas, depositarios de un vasto conocimiento acumulado a lo largo de sus vidas, y pilares fundamentales para la cohesión social y la transmisión de la identidad cultural (Blouin et al., 2018).

Esta visión positiva de la vejez y adultez se refleja en el trato respetuoso y deferente que se brinda a los mayores en las comunidades ecuatorianas. Su experiencia y sabiduría son altamente valoradas, y a menudo se les consulta como consejeros y guías espirituales. Su presencia en las familias y comunidades aporta un sentido de estabilidad y continuidad, conectando a las nuevas generaciones con sus raíces y tradiciones.

En las comunidades indígenas andinas del Ecuador, la vejez adquiere un significado aún más profundo, estrechamente vinculado a la cosmovisión andina. Los mayores son considerados guardianes de la sabiduría ancestral, transmisores de la cultura y la espiritualidad, y figuras de autoridad moral dentro de la comunidad.

Su rol como guardianes de la sabiduría ancestral se basa en la transmisión de conocimientos ancestrales, como la medicina tradicional, la agricultura, la artesanía y las cosmovisiones indígenas. A través de la narración oral y la enseñanza práctica, los mayores aseguran la preservación y continuidad de estas tradiciones, garantizando la identidad cultural de las comunidades.

Su papel como transmisores de la cultura y la espiritualidad se manifiesta en la transmisión de valores, creencias y prácticas religiosas propias de la cosmovisión andina. Los mayores son los encargados de guiar a las nuevas generaciones en su camino espiritual, inculcándoles un profundo respeto por la naturaleza, la comunidad y los ancestros.

Finalmente, su rol como figuras de autoridad moral se basa en su experiencia de vida y su profundo conocimiento de las tradiciones andinas. Son referentes éticos para la comunidad, a quienes se acude para resolver conflictos, brindar consejos y promover la convivencia.

1.3.1 Esperanza de vida

“La esperanza se refiere al promedio de años que vive una población en un período determinado” (Organización Mundial de la Salud, 2021). Los principales factores que influyen en la esperanza de vida son socioeconómicos, biológicos, ambientales, culturales y los servicios de salud.

Autores como Frenk, Frejka & Londoño (2014) analizaron la evolución de la esperanza de vida en América Latina y el Caribe y destacaron la importancia de los factores socioeconómicos en este indicador.

Los factores que influyen en la esperanza de vida son:

1. Factores socioeconómicos como el acceso a la educación, la salud, la vivienda, el trabajo y la seguridad social son determinantes importantes de la esperanza de vida.
2. Factores biológicos, la genética, el sexo y la salud en general también influyen en la esperanza de vida.
3. Factores ambientales como la contaminación del aire, la calidad del agua y la exposición a enfermedades son algunos de los factores que pueden afectar la esperanza de vida.
4. Factores culturales como los valores y prácticas pueden influir en la esperanza de vida de diversas maneras.
5. Servicios de salud como la disponibilidad, accesibilidad y calidad de los servicios son fundamentales para determinar la esperanza de vida

La esperanza de vida ha aumentado significativamente en las últimas décadas según la OMS 2023. A nivel mundial, la esperanza de vida al nacer era de 31 años en 1900, mientras que en 2023 es de 72 años. “En Latinoamérica, la esperanza de vida ha experimentado un crecimiento notable en las últimas décadas. En 1950, la esperanza de vida al nacer era de 56 años, mientras que en 2023 es de 77 años. Sin embargo, persisten desigualdades entre países y dentro de los mismos países”. (CEPAL, 2008)

En 2022, “la esperanza de vida en Ecuador subió hasta 77,89 años. Ese año, la esperanza de vida de las mujeres fue de 80,48 años, mayor que la de los hombres, que fue de 75,31 años”. (“Ecuador - Esperanza de vida al nacer 2022 | Datosmacro.com”)

1.4 Salud pública

El siglo XVIII presenció el advenimiento de la medicina social como la primera ciencia social, abocada al tratamiento colectivo de las enfermedades prevalentes, es decir, que su enfoque era comunitario. En el siglo XIX, surgió la medicina clínica, consolidándose como la definición clásica basada en los principios de la biología, y se convirtió en un tema

individualizado y mercantilizado bajo la influencia del capitalismo. Esta perspectiva limitaba la salud al mero desempeño de las funciones cotidianas del organismo, definiéndola esencialmente como la ausencia de enfermedad (Reascos, 2023).

Figuras prominentes de esta época como Johann Peter Frank, en su obra "System of Complete Medical Police" de 1817, enfatizaron la salud del pueblo como pilar fundamental de la felicidad pública. Esta declaración reflejaba su profunda convicción respecto al impacto directo de la salud poblacional en el bienestar general de la sociedad. Asimismo, Rudolf Virchow, otro importante exponente, realizó valiosas contribuciones a la construcción de lo que hoy conocemos como salud pública. "Sus ideas sobre la medicina social, con énfasis en la atención médica y la reforma social, influyeron significativamente en la promoción de la salud pública" (Calpa et al., 2019). Sus esfuerzos condujeron a la creación de políticas y programas orientados a mejorar las condiciones de vida y la salud de las comunidades.

La salud pública es una disciplina científica y un conjunto de prácticas, políticas y programas orientados a proteger, promover y mejorar la salud de la población ecuatoriana. "Se enfoca en la prevención de enfermedades, la promoción de estilos de vida saludables, la gestión de sistemas de salud, la atención médica y la equidad en salud. La salud pública en Ecuador pretende garantizar que todas las personas accedan a servicios de atención médica de calidad y a condiciones de vida que favorezcan su bienestar físico, mental y social." (Blouin et al., 2018.)

La OMS 2023 ha identificado el envejecimiento como un desafío importante para los sistemas de salud y sociales en todo el mundo. La población mundial está envejeciendo rápidamente, y se espera que el número de mayores de 60 años se duplique en 2050, por lo que es importante promover la salud pública en el adulto mayor, promoviendo estilos de vida

saludables, prevención y control de enfermedades, acceso a servicios de salud, atención integral y fomento del envejecimiento activo.

1.4.1 Salud

“La salud en el adulto mayor se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad” (Calpa et al., 2019). Es importante tener en cuenta que la salud no es un estado estático, sino que cambia con el tiempo y puede verse afectada por diversos factores.

“La salud integral es uno de los parámetros fundamentales del desarrollo y de las necesidades primarias del hombre. Sin salud no hay bienestar, ni trabajo, ni plenitud de vida. Sin salud es difícil acceder a una instrucción adecuada, a un tenor de vida digno, a una participación plena en la vida social, pues el sufrimiento físico aísla al individuo e impide las relaciones normales con el medio familiar y social. Concebida de esta manera, es la fuente de riqueza de la vida cotidiana.” (“Nutrición esencia de la salud integral - bvsalud.org”) citado de (Barboza, 2009)

Entre los principales desafíos que enfrenta la salud de la población adulta mayor se encuentran las enfermedades crónicas y degenerativas, con una alta prevalencia de afecciones como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y la artritis (CEPAL, 2008). Estas enfermedades no solo comprometen la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también representan una carga significativa para los sistemas de salud.

Otro desafío importante es la discapacidad, entendida como la pérdida o limitación de la capacidad para realizar actividades cotidianas. “La discapacidad puede tener un impacto significativo en la autonomía e independencia de las personas mayores, y puede aumentar su riesgo de aislamiento social y depresión” (Arca, 2024).

El deterioro cognitivo leve y la demencia senil también son comunes entre las personas mayores. Estas afecciones pueden afectar la memoria, el lenguaje y la capacidad para pensar y tomar decisiones, lo que puede dificultar el desempeño de las actividades diarias y la interacción social.

Finalmente, la depresión y el aislamiento social son problemas frecuentes en la población adulta mayor. La depresión puede manifestarse como tristeza, pérdida de interés en las actividades y cambios en el apetito y el sueño. “El aislamiento social, por otro lado, se refiere a la falta de conexiones sociales significativas con familiares, amigos o la comunidad” (Pontificia Universidad Católica de Chile, 2022).

1.4.2 Acceso a servicios

El acceso a servicios en el adulto mayor es un tema de creciente importancia en la sociedad Actual. A medida que la población envejece, se hace más evidente la necesidad de garantizar que los servicios de salud y apoyo social estén disponibles y sean accesibles para este grupo etario. En América Latina, la situación no es diferente.

Autores como Santoyo Sánchez y Arredondo López (2020) han identificado los determinantes de acceso a los servicios de atención primaria en adultos mayores, destacando la falta de disponibilidad de servicios en áreas rurales y las barreras financieras en zonas urbanas como los principales obstáculos, carecen principalmente de agua potable y electricidad.

Según la CEPAL (2022), actualmente en América Latina y el Caribe, 17 millones de personas no tienen acceso a la electricidad y 75 millones no tienen acceso a combustibles y tecnologías limpias para cocinar, lo que exacerbó la pobreza y vulnerabilidad durante y después de la pandemia (...) aquellas familias que no tienen acceso porque no existe infraestructura para

ello, o porque no pueden pagar por este servicio ya que tienen otras prioridades, tales como alimentación, salud y otras.

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha señalado que, para mejorar el acceso a los servicios de salud de los adultos mayores es necesario reducir o eliminar las múltiples barreras a las que se enfrentan y diseñar sistemas centrados en las personas mayores. Según Calpa et al. (2019) implica una atención especial a las necesidades de atención preventiva de calidad y el acceso a medicamentos recetados, así como programas de educación y apoyo que garanticen la gestión adecuada de la salud crónica.

Existen otros servicios no sanitarios que son igualmente importantes para la calidad de vida de este grupo poblacional, en este sentido, el acceso a la vivienda adecuada es un factor determinante para el bienestar de las personas mayores. “Un hogar seguro, accesible y adaptado a sus necesidades físicas y cognitivas les permite mantener su independencia y autonomía. Diversos estudios han demostrado la relación entre las condiciones de la vivienda y la salud física y mental de las personas mayores” (Chiquis, 2018; O’Flaherty & Phillipson, 2018).

El acceso a servicios de telecomunicaciones, como la telefonía e internet, también es crucial para la inclusión social y el bienestar de las personas mayores. “Estos servicios les permiten mantenerse en contacto con familiares y amigos, acceder a información y entretenimiento, y realizar trámites y gestiones de forma remota. La brecha digital que afecta a este grupo poblacional puede exacerbar el aislamiento social y la dependencia” (Echeverría & Gómez, 2019; Katz & Rice, 2019).

Por otro lado, “el acceso a la seguridad social y a otros programas de protección social es fundamental para garantizar la seguridad económica de las personas mayores y prevenir la

pobreza y la exclusión. Estos programas les brindan acceso a ingresos, atención médica, servicios sociales y otros apoyos que les permiten vivir con dignidad y autonomía” (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2017; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015).

1.4.3 Recreación

“La recreación en el adulto mayor es un campo de estudio que ha ganado relevancia en los últimos años, especialmente en América Latina, donde el envejecimiento poblacional presenta nuevos desafíos para la sociedad” (Arca, 2024). Según Blouin et al. (2018) la recreación ofrece una forma de ocupar el tiempo libre y contribuye significativamente a la calidad de vida de los mayores, permitiéndoles mantener su autonomía y bienestar psicosocial.

Relevancia de la Recreación en la Tercera Edad La recreación en la tercera edad es fundamental para promover un envejecimiento activo y saludable. Actividades como el baile recreativo, los juegos y el ejercicio físico son altamente beneficiosos, ya que no solo mejoran la condición física, sino que también fomentan la socialización y la salud mental (Roca Moyano, 2016). Estas actividades recreativas deben ser adaptadas a las capacidades y preferencias de los adultos mayores, asegurando su participación activa.

Diversos modelos teóricos han sido propuestos para entender mejor la recreación en el adulto mayor. Uno de ellos es el modelo teórico de recreación para la población adulta mayor, que destaca los múltiples beneficios de la recreación, incluyendo la mejora en la autonomía, la reducción del estrés y el incremento de la satisfacción con la vida (Giai, 2015). Este modelo enfatiza la importancia de la recreación como un derecho y una necesidad para el bienestar integral de los adultos mayores.

En el contexto latinoamericano, la recreación en el adulto mayor se ha abordado desde diversas perspectivas, resaltando la importancia de la actividad física y la salud. Investigadores como Orozco Vargas y Molina Zúñiga (2002) han destacado que la actividad física juega un papel crucial en el logro de un envejecimiento exitoso, integrando aspectos físicos, biológicos, psicológicos, sociales y emocionales.

A pesar de los beneficios conocidos, existen desafíos para implementar programas de recreación efectivos para adultos mayores. Es necesario desarrollar estrategias que incluyan la participación de la familia y la comunidad, y que consideren las diferencias individuales en términos de salud y capacidades físicas. La inclusión de actividades recreativas externas es particularmente importante, ya que promueve la interacción social y ayuda a prevenir estados vivenciales negativos (Giai, 2015).

1.4.4 Entorno familiar

El entorno familiar juega un papel crucial en la vida del adulto mayor, no solo como red de apoyo emocional y social, sino también como un factor determinante en su bienestar y calidad de vida (Arca, 2024). La interacción con la familia puede influir significativamente en la salud física y mental de los ancianos, proporcionando un sentido de pertenencia y propósito. En América Latina, la familia sigue siendo la principal fuente de cuidado para los adultos mayores, y estudios como los de Peláez y Ribotta destacan la importancia de la dinámica familiar en el envejecimiento.

La participación activa de la familia en la vida del adulto mayor es esencial para su integración social y su percepción de utilidad y valor. Según investigaciones realizadas en la Universidad de los Llanos, Colombia, 2016 la actividad física y la interacción social dentro del núcleo familiar son indicadores clave de la salud y el bienestar en la vejez. Estos estudios

resaltan que el envejecimiento activo y saludable está directamente relacionado con la calidad y cantidad de las relaciones familiares.

En Ecuador, la situación no es diferente. Los estudios de Waters, Freire y Ortega 2019 reflejan que las desigualdades socioeconómicas y de salud en los adultos mayores ecuatorianos están influenciadas por el acceso a servicios y el apoyo familiar. La protección y los derechos de los adultos mayores, como se discute en trabajos de Armijos Flores y Durán Ocampo 2019, son fundamentales para garantizar su dignidad y bienestar en la última etapa de la vida.

Capítulo II

Marco metodológico

La presente investigación se realizará bajo el primer proceso de la metodología de la gestión social con un enfoque cualitativo, la cual consta de cuatro fases: análisis situacional, problematización, valoración social y diagnóstico prospectivo el cual es un nexo para el segundo proceso. (Chávez, 2020-2021).

Se ha seleccionado a la metodología de la gestión social con un enfoque cualitativo, debido a que integra métodos participativos, esto implica que la información obtenida parte de los sujetos en relación con su realidad y no solo del criterio de los “expertos”, de esta manera las experiencias y perspectivas son interpretadas para visibilizar las necesidades de la comunidad. (Chávez, 2020-2021).

En el marco de la investigación, se realizó una investigación bibliográfica recopilando datos de fuentes secundarias sobre la Comuna e información sobre los adultos mayores, para proceder con un acercamiento inicial al grupo de adultos mayores conocido como "60 y piquito", dada su representatividad dentro de la población de este sector poblacional. Se llevó a cabo una inmersión en sus actividades cotidianas, a fin de comprender de primera mano sus experiencias y necesidades. Complementariamente, se recabó información proveniente de los distintos Gobiernos Autónomos Descentralizados (GAD) de la comuna, con el objetivo de analizar proyectos, espacios, presupuestos, priorizaciones y propuestas relacionadas con los adultos mayores. Adicionalmente, se consultaron fuentes secundarias de diversa índole para enriquecer la información recopilada.

Se aplicaron entrevistas semiestructuradas a adultos mayores de la comunidad que no participan en el programa "60 y piquito" para ampliar la perspectiva y obtener una visión más

completa de la situación. Esta información, en conjunto con los criterios internos y externos derivados del análisis previo, permitió priorizar e identificar los principales problemas que afectan a este grupo poblacional.

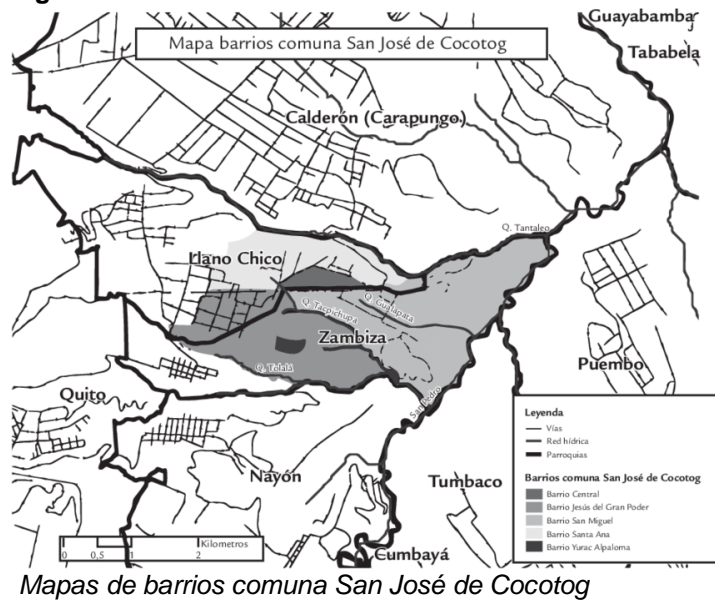
En base a los hallazgos de la investigación, se propondrán estrategias o actividades específicas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en la comuna. Estas propuestas estarán fundamentadas en la información recopilada y considerarán las necesidades y prioridades identificadas. Finalmente, se socializarán los resultados de la investigación y las propuestas a todos los miembros de la comunidad e instituciones clave, con el objetivo de fomentar la colaboración y el trabajo conjunto para el bienestar de los adultos mayores.

Análisis situacional

1. Contexto de la zona

La Comuna San José de Cocotog, se constituye como comunidad indígena el 15 de junio de 1948 en una búsqueda de mejorar las condiciones de vida de sus habitantes teniendo más autonomía y mejor gestión. Se encuentra entre las parroquias de Llano Chico y Zábiza, se conforma por 5 sectores: Central, Santa Ana, Jesús del Gran Poder y San Miguel y Yurak Alpaloma (Cocotog, s/f)

Figura 1



Nota. Croquis del cabildo, consta de 5 barrios. Tomado de: (ResearchGate, 2015)

1.1 Historia de la comuna

Desde la conquista española, los pueblos indígenas de Ecuador han enfrentado un proceso sistemático de aculturación que ha menoscabado su cultura ancestral y limitado sus oportunidades de desarrollo. Esta imposición cultural, heredada por los criollos y perpetuada hasta la actualidad, ha relegado a los indígenas a un segundo plano, considerándolos inferiores y obstaculizando su florecimiento en diversos ámbitos (Guerrero & Ansión, 2019).

El caso de la comunidad indígena Cocotog ejemplifica esta problemática. A pesar de la resistencia indígena y la construcción de un proyecto de diálogo propio, la aculturación ha impactado negativamente en su identidad y tradiciones. El mestizaje, marcado por la vinculación laboral con la ciudad, ha expuesto a sus miembros, especialmente a los adolescentes, a un ambiente hostil en el que se enfrentan al racismo y la discriminación (Walsh, 2009).

Esta situación ha generado sentimientos de rechazo a sí mismos y ha conducido a la adopción de la cultura blanco-mestiza, en detrimento de sus propias costumbres y vestimenta

(Yucra, 2014). Si bien algunos adultos han logrado mantener su identidad cultural, el proceso de aculturación se agudiza con cada generación, alejándolos cada vez más de sus raíces ancestrales. La historia de Cocotog también refleja las condiciones de desigualdad y sometimiento a las que han sido sometidos los pueblos indígenas. Antes de su constitución como comuna, la comunidad se encontraba subordinada a la parroquia de Zábiza, donde eran obligados a trabajar sin remuneración y sufrían represalias por parte de las autoridades (Santibáñez, 2008). La falta de acceso a servicios básicos y la precaria infraestructura dificultaban aún más su desarrollo.

Esta situación de injusticia y manipulación motivó a los habitantes de Cocotog a luchar por su independencia y la creación de una comuna propia. En 1948, tras un proceso de organización y gestión, se fundó la Comuna Indígena San José de Cocotog, con el objetivo de mejorar sus condiciones de vida y preservar su identidad cultural.

El primer presidente de la comuna fue Mariano Simbaña “quien toma el tema de las diferentes obras que necesitaba la comuna como: agua potable, la construcción del puente en el sector, denominado “La Cantera” y el trazado vial hasta Cocotog. Obras en las que colaboraron los mismos pobladores”. (Cocotog, s/f)

1.2 Datos demográficos

La comunidad cuenta con 7000 habitantes aproximadamente según Fausto Acero ex presidente de la comuna en el periodo 2022 esto se puede corroborar con información estadística del INEC 2022, en la parroquia Zábiza existen 6160 habitantes el cabildo de Cocotog representa aproximadamente el 70% de la población 4312 habitantes, por el otro lado la parroquia Llano Chico cuenta con una población de 15113 habitantes, de los cuales Cocotog

representa el 15% de la población aproximada es de 2666 habitantes lo cual concuerda con el dato expresado por el expresidente¹.

Considerando los criterios mencionados aproximadamente la cantidad de adultos mayores es de 220, lo que representa al 3,14 % de la población.

1.3 Extensión, límites y piso ecológico

La comuna San José de Cocotog se encuentra ubicada en el valle de Guanguiltahua, al nororiente de la ciudad de Quito, sobre una meseta atravesada por el río Guayllabamba, el cual separa a Cocotog de poblaciones como Puenbo, Pifo, Tababela, Yaruquí, Checa y El Quinche, asentadas al lado oriental de su cauce. La comuna tiene una extensión de 66 kilómetros cuadrados y una altitud que oscila entre los 2.500 y 3.000 metros sobre el nivel del mar. El piso ecológico según la investigación de la fundación Natura 2022, se divide en tres zonas: bosque andino, páramo y transición, esto implica que, en cuanto a la flora, la comuna cuenta con arbustos y árboles de eucalipto, el algarrobo, árboles frutales y medicinales. “Entre su vegetación predominante encontramos al algarrobo, el penco, el aguacate, el eucalipto y una diversidad de árboles y arbustos frutales.” (“Nuestra historia – Cocotog”)

Las actividades que se realizan dentro de la comunidad son la crianza de animales para consumo o para venta de sus derivados, también podemos encontrar un gran enfoque en la agricultura y construcción, (Cocotog, s/f) y otras emergentes debido al contacto con la urbanidad como los emprendimientos en distintos ámbitos.

¹ La indeterminación territorial de la comuna explicada anteriormente no permite encontrar datos exactos por lo cual se los debe aproximar teniendo en cuenta que la comuna “pertenece” a dos parroquias distintas y a dos administraciones distintas.

1.4 Instituciones y Espacios públicos

La comuna San José de Cocotog, dispone de varios espacios de carácter público que inciden directamente con el acceso a servicios, entre ellos tenemos:

“Un centro de Salud tipo A que encuentra ubicado en la parroquia de Zambiza, en la zona rural de la ciudad de Quito, la dirección es la calle Mariano Simbaña y García Moreno, a lado de la Casa Somos Cocotog. (...) La cartera de servicios que disponen es de medicina general, medicina familiar, medicina ancestral, obstetricia, odontología, vacunatorio, enfermería, farmacia.” (Palacios, 2022). Cuenta con una escuela frente al centro de Salud. La unidad educativa Jacinto Collahuazo, con los niveles educativos: Inicial, Educación Básica y Bachillerato.

En otro ámbito la comuna dispone de 3 canchas deportivas, “El Semillero” ubicada cerca de la quebrada de Tomoloma cuenta con un espacio para fútbol y ecuavoley. La cancha de Cocotog municipal que es de césped cuenta con un espacio para fútbol y como anexo un espacio recreativo para niños de entre 6 a 12 años. Finalmente, la cancha de la liga de Cocotog que es de tierra y dispone espacios para fútbol y básquetbol.

Existen 2 religiones o creencias predominantes en la comuna, la iglesia evangélica con alrededor de 4 distintas sedes en el territorio. La iglesia católica de Cocotog que se encuentra ubicada en la Av. De las palmeras y Nogales en el sector de Santa Ana.

1.5 Indeterminación territorial

Desde el punto de vista administrativo, la Comuna San José de Cocotog se encuentra dividida entre las parroquias de Zambiza, perteneciente a la Administración Zonal Eugenio Espejo, y Llano Chico, bajo la jurisdicción de la Administración Zonal Calderón (Aguilar, 2021).

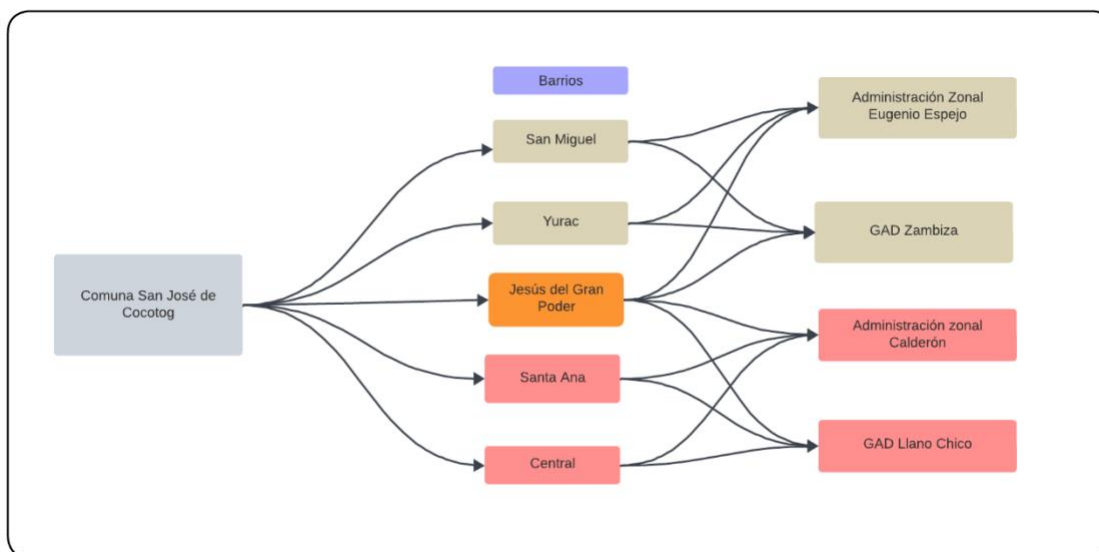
Esta división administrativa, establecida por el Municipio de Quito en 1993, ha generado diversos inconvenientes para la comunidad, tanto en el ámbito legal como cultural.

La división de la Comuna San José de Cocotog en dos parroquias ha fragmentado su territorio ancestral y ha dificultado la gestión comunitaria. Los sectores Central, Santa Ana y parte de Jesús del Gran Poder pertenecen administrativamente al GAD de Llano Chico y a la administración zonal de Eugenio Espejo, mientras que los sectores San Miguel, Yurak Alpaloma y parte Jesús del Gran Poder pertenecen al GAD de Zámiza y a la administración zonal Calderón (Calvache, 2016). Esta división ha generado problemas en el acceso a servicios públicos, la participación en procesos electorales y la toma de decisiones que afectan a la comunidad.

Cabe destacar que, por definición, una comuna se configura como una unidad territorial indivisible que no ostenta la categoría de parroquia (Ley de Comunas, 1938). La división administrativa de la Comuna San José de Cocotog contraviene este principio legal y atenta contra su jurisdicción como territorio ancestral. Esta situación vulnera los derechos colectivos de la comunidad, reconocidos en la Constitución de la República del Ecuador y en instrumentos internacionales de derechos humanos.

Es fundamental abordar la división administrativa de la Comuna San José de Cocotog desde un enfoque intercultural que reconozca la cosmovisión andina y los principios de autodeterminación y autonomía de los pueblos indígenas. La comunidad tiene derecho a decidir sobre su propio territorio y a establecer mecanismos de gobernanza propios, en consonancia con sus tradiciones y costumbres.

Gráfico 1: División de los barrios de la comuna en relación con entidades del estado. Elaboración propia



1.6 Cultura y etnicidad

La Comuna San José de Cocotog, se alza como un bastión de la cultura indígena en la región. Su historia, que se remonta a épocas prehispánicas, se ha tejido con hilos de tradiciones ancestrales, cosmovisión indígena y la inevitable influencia del mundo mestizo. Existen varias aseveraciones del porque se llama “Cocotog”.

“... Cocotog de seguro no es kichwa, coto es quichua, porque la o y u suenan igual en el kichwa, pero en kichwa solo hay tres vocales: la i, la a y la u. Sin embargo, uniendo las palabras de Gualo y Cocotog encontraríamos una respuesta, “gualo” significa aquello que no está muy maduro y se refiere al choclo, en cambio tenemos el kutug que es lo que cubre al choclo (..) considerando otras descripciones realizadas por los comuneros, se podría también dar otra definición a la palabra Cocotog: Cutu en kichwa significa bocio o papera. Con estos relatos, también se puede decir que Cocotog se relacionaría con la palabra Kutug que significa guaba o fruta verde, esto

porque una de las características de este sector es este fruto”. (Ortiz, 2016) citado de (Jara, 2009).

La comuna se enraíza en la historia y cosmovisión del Pueblo Kitu Kara, una confederación milenaria que habitó el territorio andino. La cosmovisión andina, con su profunda conexión con la naturaleza, el respeto por la Pachamama y las creencias animistas permea la vida cotidiana de los Kitu Kara y los habitantes de Cocotog.

Las expresiones culturales como la música, la danza, la artesanía y las festividades reflejan la herencia Kitu Kara en Cocotog. El pingullo, flauta indígena, y los cantos en kichwa son elementos distintivos de su identidad. (Jácome,2018)

Los habitantes de Cocotog se identifican como parte del Pueblo Kitu Kara, reconociendo su legado ancestral y su conexión con la tierra. La comuna ha emprendido un proceso de revitalización cultural y defensa de su territorio, reivindicando su pertenencia al Pueblo Kitu Kara. Según Solís (2010), el Estado ecuatoriano reconoció al Pueblo Kitu Kara como Nación Originaria, un paso importante para fortalecer su identidad y derechos.

2. El programa 60 y piquito

La Unidad Patronato Municipal San José del Municipio de Quito”, que se encarga de ejecutar programas sociales para defender y restituir los derechos de la población más vulnerable, incluyendo niños/as, adolescentes, jóvenes, adultos jóvenes, adultos/as mayores y personas con discapacidad. (“Institución | Patronato San José Quito - Gob”) (Patronato San José, 2022). Esta entidad interviene en riesgos relacionados con la salud, inclusión social y garantía de derechos

Desde su fundación en 2001, la Unidad Patronato Municipal San José (UPMSJ) ha centrado sus esfuerzos en planificar y ejecutar políticas y actividades. Además, coordina todos los centros especializados en inclusión, atención y cuidado en todo el Distrito Metropolitano de Quito, brindando servicios a los habitantes de la ciudad, especialmente a aquellos que más lo necesitan (Patronato San José, 2022).

El Patronato San José respalda el Programa “60 y Piquito”, diseñado para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de 60 años o más. “Este programa ofrece una variedad de servicios, como brigadas móviles, atención psicológica, trabajo social, fisioterapia, talleres preventivos, recreativos y formativos, actividades culturales y desarrollo de microemprendimientos. Estos servicios se ofrecen tanto de forma virtual como presencial para adultos mayores autónomos y capaces” (Muñoz, 2023) citado de (Patronato Municipal San José, s.f.).

2.1 El programa en Cocotog

El programa se realiza en la casa Barrial de Cocotog ubicada en las calles Mariano Simbaña y García Moreno, frente a la Unidad Educativa Jacinto Collaguazo. Las actividades que se ejecutan los miércoles en el horario de 8:00 am a 11:00 pm son; actividad física, durante una hora, posterior los adultos mayores reciben clases de canto, insertando canciones tradicionales en kichwa y español.

Actualmente se ha incorporado talleres de danza tradicional los viernes en el horario de 8:30 a 9:30.

2.1.1 Convivencia entorno al género

Al ser un grupo conformado en su mayoría por mujeres y según la presidente de adultos mayores manifiesta "... ahora ya no hay ese machismo, ni el hombre ni mujeres ahora todos llevamos en el grupo, todos somos iguales y todos compartimos y es de compartir, pero no hay nada de diferencia en nuestro Grupo de adultos mayores". (presidenta de adultos mayores, entrevista 2024). Durante la observación del grupo se corroboró que en relaciones son participativos por igual, cada cual tiene su opinión y espacio en la toma de decisiones.

La forma de mantener la buena convivencia entre hombres y mujeres es a través del humor, según un participante "nosotros como solo habemos máximo unos 5, 6 hombres, mujeres son unos como unos 30 o 40 creo que son de ahora, qué vamos a estar nosotros diciendo alguna cosa a nosotros lee... lee..., lee..., pedacean las mujeres." (José Gualoto, Entrevista 2024). Esto en un tono de broma aportando a lo anterior mencionado.

2.1.2 Identidad Cultural

En el grupo todos se identifican como indígenas manteniendo la noción de sus historias, tradiciones, vivencias, vestimenta y en menor proporción el lenguaje, debido al acercamiento con la población urbana. El lenguaje kichwa lo hablan ya muy pocos adultos mayores en el grupo.

La participación en espacios culturales es amplia y se incorpora en el programa, a través de canto y la danza. Las canciones son temas que incluyen al kichwa y español, los géneros más comunes son el albazo, los sanjuanitos, tonadas y pasacalles. Es importante recalcar que el grupo de 60 y piquito de Cocotog es invitado a varios eventos incluyendo televisión o eventos municipales.

Figura 2. Coro 60 y PiQuito de Cocotog



Fuente: Quito informa. Una serenata en el Metro de Quito rindió homenaje a las madres. 11 de mayo 2024

La danza recién incorporada busca interpretar las vivencias o historias del pasado, aún se mantiene en construcción hasta la fecha actual.

2.1.3 Servicios de salud del programa

En el programa disponen de visitas quimestrales por médicos del municipio de Quito, sin embargo, cuentan con el apoyo de vinculación de universidades con la casa de salud Cocotog, cada semana reciben toma de signos vitales acercándose al establecimiento médico.

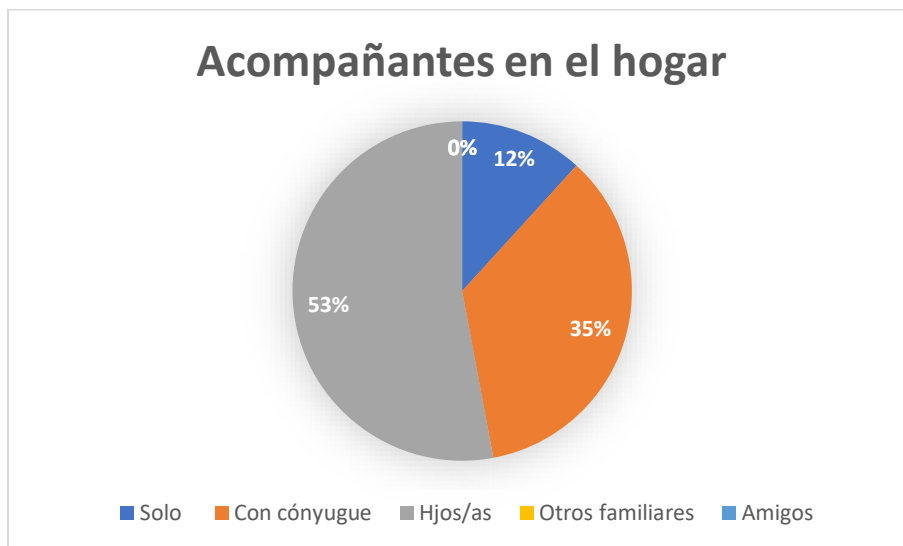
La mayoría de los adultos mayores padecen problemas de hipertensión arterial, el medicamento más utilizado es el Losartán, (Encuestas, 2024) esto implica que son propensos a presentar complicaciones en las articulaciones, calambres, acidez estomacal y en casos más graves inflamación en cara, la garganta, la lengua, los labios, los ojos, las manos, los pies, los tobillos o las pantorrillas, dolor de pecho según el portal Mediline Plus.

3. El adulto mayor en Cocotog

El Cocotog aproximadamente habitan 220 adultos mayores. Es complejo encontrar calidad de vida en la vejez, sin embargo, se debe trabajar en la vida de calidad.

En la muestra para esta investigación el 90% de los adultos mayores es indígena, mientras que el otro 10% es mestizo. La gran mayoría vive con sus hijos, en segunda instancia viven con sus conyugues debido a que sus hijos tienen sus familias propias, los adultos mayores que viven solos es debido a que son viudos/as, no hay en la muestra adultos mayores que vivan con otros familiares o amigos.

Gráfico 3. Acompañantes que viven con el adulto mayor



Fuente: Encuesta a los adultos mayores en Cocotog. 2024. Elaboración Propia

La escolaridad en los adultos mayores se distribuye en un 69% que culminaron la primaria y el 31% no estudio, este fenómeno se da debido a que en la época entre 1950 a 1965 según testimonios de los moradores, la única escuela que existía Jacinto Collahuazo tenía su programa escolar hasta 4 grado, si deseaban continuar sus estudios debían ir a La Escuela Dolorosa en Llano Grande, cruzando la quebrada de Tantaleo a 3 kilómetros de distancia a pie.

Gráfico 4. Escolaridad

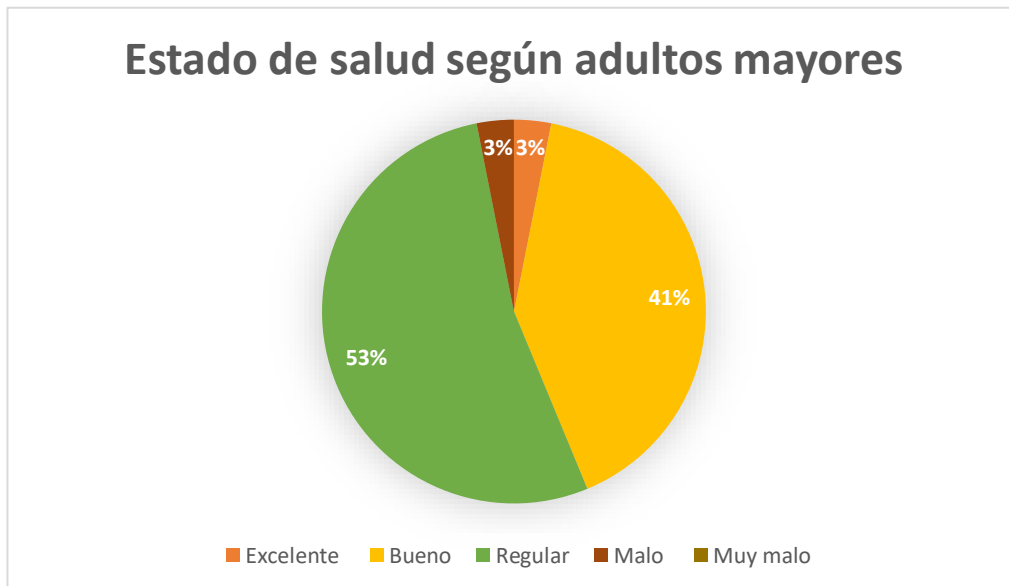


Fuente: Encuesta a los adultos mayores en Cocotog, 2024. Elaboración Propia

3.1 Salud física de los adultos mayores

Los resultados obtenidos de la percepción de su salud física considerando estos factores: enfermedades graves, hospitalizaciones en el último año, actividades diarias, uso de medicamentos, actividad física.

Gráfico 5. Salud Física



Fuente: Encuesta a los adultos mayores en Cocotog, 2024. Elaboración Propia

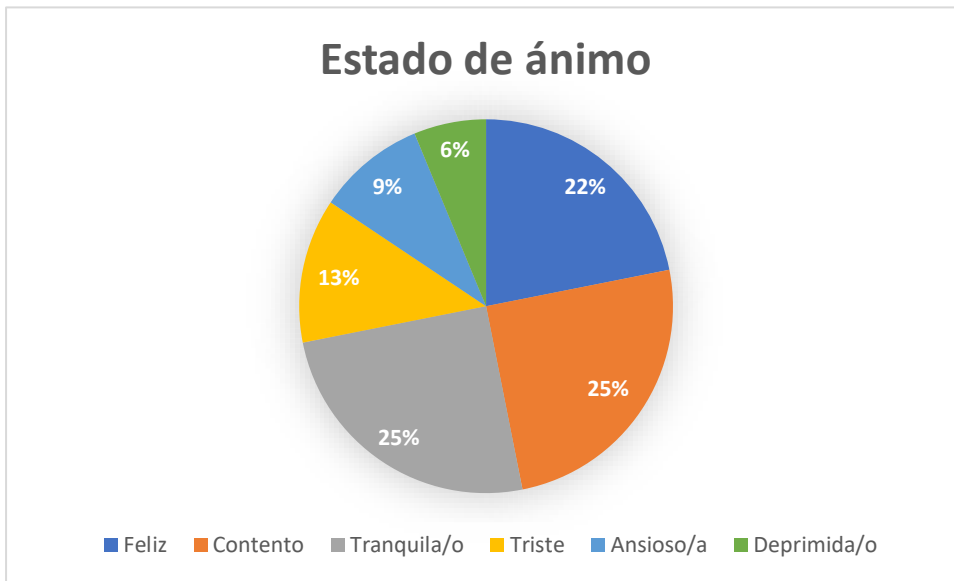
Las principales enfermedades que afectan la salud física de los adultos mayores son: La hipertensión, pérdida auditiva y gastritis, en casos específicos las enfermedades manifestadas son: problemas en la vista, arritmia cardíaca, insuficiencia renal, artritis, malestar general. (Encuesta adultos mayores 2024)

Los adultos mayores no tienen impedimento al realizar sus actividades diarias, según la encuesta todos pueden caminar, alimentarse, vestirse y bañarse sin problema alguno.

Las principales actividades físicas son: ejercicio general, caminar, danzar, correr y deportes como el fútbol, que mantienen activos a los adultos mayores incidiendo en parte de su vida de calidad. Un fenómeno para destacar es que los comuneros que respondieron que no realizan actividad física, realizan otro tipo de actividades que requieren un esfuerzo, específicamente la agricultura y crianza de animales. (Encuesta Adulto Mayor, 2024)

Entorno a la salud mental, específicamente en su estado de ánimo de manera positiva se sienten felices, contentas/os, tranquilas/os, por contraparte, en emociones que pueden ser perjudiciales para su estado mental en menor medida se sienten ansiosos, tristes y deprimidos, esta variable está relacionada con el duelo de la viudez y el abandono, los adultos mayores que denotaron estas emociones no logran conciliar el sueño de una manera óptima, es decir, duermen poco. (Encuesta adulto mayor, 2024)

Gráfico 6. Estado de ánimo adultos mayores en Cocotog



Fuente: Encuesta a los adultos mayores en Cocotog, 2024. Elaboración Propia

Un dato importante por considerar es que existe la percepción de que los psicólogos son para los “locos” según manifiestan en las entrevistas realizadas, por cual el 98% de adultos mayores no ha asistido y no confían en esta disciplina. (Blanca Simbaña, entrevista 2024)

3.2 Bienestar Social

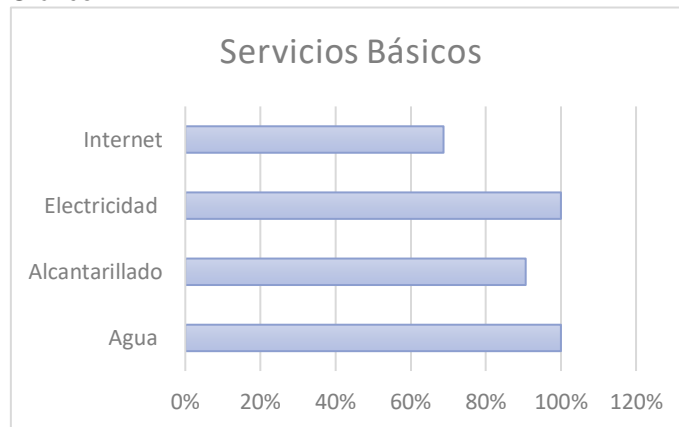
En Cocotog existen espacios de participación social y comunitaria, entre las que más destacan son los danzantes de la moneda, en los 60 y piquito el grupo de coro y las comisiones de la comuna. Sin embargo, gran parte de los adultos mayores no están interesados en incluirse en este tipo de actividades los sentires más comunes son: “Estoy cansado”, “La edad ya no me da para eso”, “El horario es complicado”, “Soy receloso”, “No escucho y no quiero que me rechacen”, “No tengo tiempo” o simplemente no respondieron. (Resultados encuesta Adulto Mayor Cocotog 2024).

3.2.1 Seguridad y acceso a servicios

La seguridad entendida como la condición de estar libre de peligros, amenazas o riesgos en Cocotog se evidencia que los adultos mayores, consideran factores como la vivienda propia, las relaciones entre familiares y vecinos, el ambiente, la cercanía, la unión del barrio, en contraparte una pequeña parte manifiesta que no se sienten seguros por las noticias sobre la delincuencia que aparece en la televisión. (Encuesta adultos mayores Cocotog, 2024)

En cuanto a los servicios básicos como son el agua potable, la electricidad, el alcantarillado y el internet actualmente, se evidencia que una parte no cuenta aún con alcantarillado y otra parte internet, el resto de los adultos mayores cuenta con los servicios básicos, esto incide directamente con los titulares de obligaciones como son los GAD's, administraciones zonales.

Gráfico 7.



Fuente: Encuesta Adultos Mayores Cocotog 2024. Elaboración propia

3.2.2 Programas o proyectos para el adulto mayor

A parte de los 60 y PiQuito, el GAD Zámbez a través de la autogestión con vista para todos y el Patronato San José dispone de proyectos específicos para los adultos mayores. El presupuesto participativo del próximo año se destinará a la inclusión social y comunitaria, la

garantía de derechos y el fortalecimiento cultural, mientras tanto apartados como el fomento de la salud, la promoción de la salud mental y el acceso a servicios se realizarán por autogestión. (Encuesta GAD Zámbara, 2024). En contraste el GAD de Llano Chico ha priorizado a otros titulares de derechos y no dispone de proyectos específicos para adultos mayores de la comuna, ni propuestas a futuro. (Encuesta GAD Llano Chico, 2024)

Entorno a los adultos mayores que no asisten a 60 y piquito, mencionan que las actividades no son de su agrado, el ambiente del grupo es tóxico, no han recibido invitaciones, no disponen de tiempo debido a que cuidan a sus animales o no están interesados.

Matriz 1. Mapa de Relacionamiento



Elaboración Propia.

3. Análisis externo

Sociocultural: Las instituciones municipales y parroquiales aprovechan al coro de 60 y Piquito para eventos de distintos ámbitos especialmente fiestas. Esto representa una oportunidad alta para la promoción del programa 60 y piquito y sustenta el taller de coro como un elemento representativo del grupo que fomenta el lenguaje local kichwa. El impacto a futuro se mantiene como una oportunidad alta porque mantiene activos a los adultos mayores retrasando el deterioro de la vejez.

2. El sentido erróneo de que la cultura en los adultos mayores es únicamente folklore de parte de las instituciones municipales y parroquiales que estimulan únicamente este factor, ignorando los elementos que la componen, como el lenguaje, el arte, las costumbres y tradiciones, la organización social, la tecnología. (Lévi-Strauss, 1949; Weber, 1922; Bourdieu, 1977). Es una amenaza alta ya que el presupuesto de los GAD's es utilizado para la promoción de fiestas folclóricas, al ser titulares de obligaciones dentro del COOTAD tienen que planificar, construir, equipar y mantener la infraestructura cultural, como museos, bibliotecas, teatros, centros culturales y casas de la cultura (Art. 76, numeral 29), además de fomentar y apoyar la producción, difusión y circulación de las manifestaciones culturales propias de su territorio. (Art. 76, numeral 25). El impacto se mantiene como una amenaza alta debido a que los GAD's destinan los recursos sin tomar en cuenta los elementos entorno a la cultura lo cual limita la participación e inclusión de los adultos mayores en actividades culturales más allá del folklore desaprovechando y perdiendo la riqueza que contienen.

Administrativo: La administración zonal Calderón distribuida geográficamente en 10 sectores: Carapungo, Centro Administrativo, Calderón, Llano Grande, Llano Chico, Marianas-

Zabala, San José de Morán, San Juan, Bellavista y las Comunas (5) (Llano Grande, Oyacoto, San Miguel del Común, La Capilla y Santa Anita). (Portal Quito Cultura, s/f)

La administración zonal Calderón no reconoce a la Comuna San José de Cocotog, como comuna, esto incide en una falta grave a la Ley de organización y Régimen de Comunas, la ley de comunas y pueblos y a la constitución de la República (Art 57, numeral 7). Es una amenaza alta que afecta a la identidad y excluye a la comuna de beneficios y medidas de mitigación. El impacto se mantiene como una amenaza alta con relación al desarrollo, ya que trae consecuencias negativas en la ejecución de proyectos financiados por instituciones multilaterales. Si la población que incluye adultos mayores no es reconocida como indígena las políticas salvaguardias de estas organizaciones específicamente diseñadas para comunidades indígenas pueden no activarse.

Atención médica: El sistema de salud existe en la comunidad sin considerar las necesidades de los adultos mayores según la preferencia o tipo de atención médica necesaria. Es una amenaza alta debido que muchos de los adultos mayores no acuden al centro de salud bajo el criterio de que les “llean de pastillas” (presidenta 60 y PiQuito). A futuro se mantiene como una amenaza alta debido a que el deterioro y dolencias de los adultos mayores no son tratadas, generando problemas más graves en su salud física.

2. El único programa activo dirigido al adulto mayor es “60 y piquito” de parte del patronato San José, que mantiene talleres de ejercicio, canto y recientemente danza. Es una oportunidad media debido a que si siguen incorporando más talleres considerando las condiciones de los adultos mayores de Cocotog asistirán más personas, lo que implica un mayor presupuesto del patronato. A futuro el impacto podría llegar a ser una oportunidad alta teniendo en cuenta que este tipo de programas destinan más presupuesto mientras

más participantes existen, lo que implica una mejora del programa y por ende una mejora en el envejecimiento activo de los adultos mayores de Cocotog.

3. La gestión social del dolor para mitigar el dolor físico o también conocida como cuidados paliativos es un tema muy poco conocido que incide directamente con la salud. Es una oportunidad baja que implica una nueva visión sobre la muerte digna y prepara física, psicológica y espiritual dando hincapié a propuestas que aborden el tema. A futuro implicaría una oportunidad alta porque al abordar el dolor y otros síntomas físicos, así como las preocupaciones emocionales y espirituales, los cuidados paliativos pueden ayudar a reducir el sufrimiento de los pacientes y sus familias. La integración de los cuidados paliativos en el sistema de atención sanitaria puede llevar a innovaciones en la forma en que se presta la atención, con un enfoque más centrado en el paciente y en su calidad de vida.

5. Análisis Interno.

Sociocultural: Las capacidades comunitarias de cohesión entre los adultos mayores y sus familias manteniendo lógicas de reciprocidad. Es una fortaleza alta ya refuerza la visión de reciprocidad fomentando la cooperación y el apoyo mutuo, fortaleciendo las relaciones comunitarias. El impacto que tendrían es alto ya que incide en su salud y bienestar ya que la visión andina atribuye la enfermedad como un hecho comunitario y la salud se consigue a través de la búsqueda de las condiciones materiales y espirituales para construir una “vida armónica” tomando en cuenta que una de las redes de apoyo más importantes es la familia.

2. La pérdida de la vestimenta y la lengua nativa de los adultos mayores de Cocotog debido al constante contacto con la urbanidad y la globalización. Es una debilidad alta debido a que la vestimenta y la lengua son elementos fundamentales de la identidad cultural de un individuo o una comunidad. Su pérdida puede llevar a una reducción de la identidad cultural y un sentimiento de desconexión con las raíces culturales. A futuro la debilidad se mantendría alta debido a que muchos conocimientos tradicionales, como los relacionados con la medicina natural y la gestión de los recursos naturales, están codificados en lenguas indígenas. Su pérdida puede llevar a la desaparición de estos conocimientos valiosos.

Promoción de la salud: Las actividades que realizan los adultos mayores en el campo, incluyendo crianza de animales y el uso de herramientas para los sembríos implica riesgos para su estado físico. Es una debilidad media ya que el esfuerzo físico sin un control puede ocasionar lesiones graves en los adultos mayores, debido a las largas jornadas y la exposición de elementos como machetes, azadones, guadañas, sierras, además de animales mucho más fuertes que pueden ocasionar daño como los cerdos a pesar de la experiencia que tengan. El impacto puede ser debilidad baja porque se ha realizado de la misma manera desde hace tiempo, además les permite poder cultivar sus propios alimentos obteniendo un sentido de autosuficiencia.

2. Hablar de salud la salud mental es un tema tabú por los adultos mayores, (Resultados encuesta adultos mayores Cocotog). Es una debilidad alta, el estigma y la falta de comprensión en torno a las enfermedades mentales contribuyen a ocultar los síntomas y dificultan la búsqueda de ayuda. El impacto a futuro se mantendría alto ya que la salud mental y física están estrechamente vinculadas. Los problemas de salud mental no tratados pueden llevar a un

deterioro de la salud física y llevar al aislamiento social ya que los adultos mayores que luchan con problemas de salud mental pueden retirarse de las actividades sociales, lo que puede llevar a un mayor aislamiento y soledad (Blouin et al., 2018)

Género: La participación de las mujeres en puestos de poder. En las agrupaciones sociales como los 60 y Piquito y recientemente presidencia de la Comuna, históricamente es la primera mujer presidenta. Es una fortaleza media debido a que se aprovecha esta sinergia en la sororidad para el apoyo a propuestas con enfoque de género. A futuro podría convertirse en una fortaleza alta debido a que, con más mujeres en puestos de poder, es probable que se preste más atención a las cuestiones de género, como la igualdad de derechos, la violencia de género, la salud de las mujeres y contribuir a un cambio cultural hacia la aceptación y el respeto de las mujeres como líderes.

2. Las mujeres adultas mayores son dependientes económicamente de sus cónyuges (Encuestas Adulto Mayor Cocotog, 2024). Es una debilidad alta puesto que sus cónyuges pueden enfrentar un mayor riesgo de pobreza en la vejez, especialmente si carecen de su propia seguridad social o pensiones. El impacto a futuro se mantiene como una debilidad alta si no se aborda, puede perpetuar las desigualdades de género y la vulnerabilidad económica de las mujeres en la sociedad.

6. Problematización

Se identificarán los problemas principales que afectan a la calidad de vida del adulto mayor determinado relaciones entre las causas, consecuencias, afectaciones obtenidas del análisis situacional.

Tabla 1. Problemáticas identificadas

Internas	Externas
La pérdida de la vestimenta y la lengua nativa de los adultos mayores debido a la urbanización y la globalización debilita su identidad cultural y les genera un sentimiento de desconexión con sus raíces	La Comuna San José de Cocotog no es reconocida por la administración zonal Calderón, lo que limita el acceso de los adultos mayores a beneficios y medidas de apoyo a las que tienen derecho como comunidad indígena.
La falta de comprensión acerca de las enfermedades mentales, que contribuye a ocultar los síntomas y dificultan la búsqueda de ayuda.	El sistema de salud no toma en cuenta las necesidades específicas de los adultos mayores en cuanto a la atención médica, incluyendo el uso de medicina tradicional
Las actividades agrícolas y ganaderas que realizan los adultos mayores en el campo pueden generar riesgos para su estado físico, especialmente por el esfuerzo físico sin control y la exposición a herramientas y animales	Las instituciones municipales y parroquiales promueven una visión limitada de la cultura en los adultos mayores, centrándose únicamente en el folclore y dejando de lado otros elementos importantes como el lenguaje, el arte, las costumbres y tradiciones, la organización social y la tecnología
Las mujeres adultas mayores son dependientes económicamente de sus cónyuges, lo que las hace más vulnerables a la pobreza en la vejez (Encuestas Adulto Mayor, 2024)	La falta de gestión social del dolor para mitigar el dolor físico, también conocida como cuidados paliativos, genera un desconocimiento sobre la muerte digna y la atención integral a pacientes con enfermedades graves.

Elaboración propia.

La elaboración de este cuadro nos permite tener una perspectiva más amplia de las dificultades de los adultos mayores en la Comuna San José de Cocotog, 2024, se puede apreciar

distintas problemáticas integrales que están interrelacionadas. Para este tipo de problemáticas se deben proponer soluciones integrales y complejas que unan a distintos involucrados, específicamente los titulares de derechos como son las administraciones zonales, instituciones estatales y municipales. Además de buscar el apoyo de organizaciones que defiendan la cultura, la mujer y la vejez.

Recomendaciones

A partir de la investigación realizada se puede tener líneas de acción que partan del fortalecimiento de la identidad cultural con la implementación de talleres en la búsqueda de espacios y espacios intergeneracionales donde los adultos mayores puedan compartir sus conocimientos sobre la vestimenta tradicional, la lengua nativa y otras expresiones culturales con las generaciones más jóvenes. Apoyar a la creación de materiales educativos que difundan la cultura indígena de la comuna San José de Cocotog.

Gestionar el reconocimiento de la comuna San José de Cocotog como territorio indígena por parte de las autoridades competentes ya que esto permite a la comunidad a acceder a mayores recursos y proteger su patrimonio cultural y territorio.

Considerar, el acceso a la atención médica y psicológica como primera actividad capacitar al personal de salud en atención integral de los adultos mayores incluyendo el uso de la medicina tradicional de manera complementaria.

Establecer programas de atención psicológica específicas para adultos mayores, realizar campañas de sensibilización de la salud mental en adultos mayores e implementar programas de salud preventiva para los adultos mayores que realizan actividades agrícolas y ganaderas.

En cuanto a las instituciones municipales y parroquiales deben incluir a los adultos mayores en la elaboración de la programación cultural promoviendo espacios donde los adultos mayores puedan expresar sus diferentes formas de arte y cultura, capacitar al personal de las instituciones municipales y parroquiales sobre la importancia de la cultura indígena y la historia de Cocotog.

Finalmente, implementar programas de cuidados paliativos sensibilizando la comunidad sobre la importancia del mismo creando espacios de apoyo para las familias de los adultos mayores que reciben este beneficio, además de fortalecer a la gestión social integrando representantes de la comunidad, autoridades locales y organizaciones que trabajan con los adultos mayores para elaborar planes que identifiquen las necesidades de los adultos mayores y las estrategias para lograr satisfacerlas, generando apoyo técnico en la implementación de proyectos.

Es importante destacar que estas propuestas son solo un punto de partida. Se debe realizar un trabajo conjunto con la comunidad, las autoridades locales y las organizaciones que trabajan con los adultos mayores para adaptarlas a las necesidades específicas de la Comuna San José de Cocotog.

Conclusiones

A partir del diagnóstico realizado se puede concluir que los adultos mayores aún enfrentan problemáticas que afectan a su calidad de vida, esto implica el escaso apoyo o priorización por los garantes de derechos, vulnerando su condición cultural, intergeneracional, salubre y de género.

La investigación presenta diversos puntos de análisis que giran en torno a los adultos mayores de la comuna San José de Cocotog, esta disertación es la primera en hablar de este grupo prioritario y se espera que se pueda utilizar como punto de partida para personas naturales o jurídicas que estén interesadas en este grupo prioritario, de esta manera buscando un envejecimiento activo que gire en torno a las necesidades reales de los adultos mayores, promoviendo el envejecimiento activo e integral.

Si bien en la vejez es complicado encontrar calidad de vida se debe trabajar para que los adultos mayores puedan percibir una vida de calidad es decir que sientan el apoyo necesario de familiares, organizaciones e instituciones, de manera que aprovechen las fortalezas de este grupo como es su conocimiento, sus valores, sus creencias, sus capacidades organizativas contribuyendo a la inclusión social.

Desde la Gestión Social se puede incidir con este grupo prioritario para generar proyectos, programas, políticas públicas que trabajen desde la gente, generando procesos inclusivos y sostenibles dentro de un entorno con características propias que aporten al tejido social y sobre todo a desarrollo de la salud, si bien no siempre logremos apuntar a mejorar la calidad de vida, podemos incidir en las condiciones de vida de grupos que son vulnerados.

Finalmente, el trabajo en mi territorio amplía mi perspectiva sobre lo que es trabajar con grupos prioritarios, es un gran aporte a mis habilidades y capacidades profesionales conocer la realidad y el contexto de los fenómenos sociales, para aplicar herramientas como métodos y metodologías aprendidas en las aulas hacia un ambiente práctico que fortalece, evidencia y motiva mi formación como gestor social.

Bibliografía

Arca Silva, M. F. (2024). Plan de Gestión Gerencial para la mejora de la calidad de la atención en el Centro de Salud Tipo “A” Gonzol, Chimborazo, Ecuador (Master's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2024).

Aguilar Poveda, A. J. (2021). Indeterminación territorial y derecho a la ciudad en habitantes indígenas de la comuna de San José de Cocotog (Masters tesis, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).

Armijos Flores, J. E., & Durán Ocampo, A. R. (2019). Los derechos del adulto mayor desde un enfoque de derechos humanos. Unidad Técnica de Machala.

Barboza, Y. (2009). Nutrition: essence of overall health. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad del Zulia. CONGRESO NACIONAL DE NUTRICIONISTAS DIETISTAS DE VENEZUELA. Conferencia. Extraído de: <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2010/1/art8/#:~:text=La%20salud%20in> }

Blouin, C., Tirado Rao, E., & Mamani Ortega, F. (2018). La situación de la población adulta mayor en el Perú: Camino a una nueva política.

Calpa-Pastas, A. M., Santacruz-Bolaños, G. A., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C. A., Hernández-Narváez, E. D. L., & Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155.

Calvache, V. J. J. (2016). Economía popular y solidaria en la comuna San José de Cocotog, Quito: estudio de la producción del cuy. *Economía*, 41(41), 97-128.

Castillo, J. C., & Miranda, M. A. (2023). Condiciones de trabajo y satisfacción con la vida en América Latina: Un análisis comparativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(2), 247-262.

Cuesta Herrera, B. D. (2016). Diseño curricular de la materia de facilitación y educación comunitaria como parte de la metodología de Gestión Social. Caso: carrera de Gestión Social de la PUCE (Master's thesis, PUCE).

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Duarte, J. F., & Restrepo, J. E. (2022). Educación y satisfacción con la vida en Colombia. *Revista Colombiana de Educación*, 78(1), 15-34.

Frank, J. P. (1817). "System of Complete Medical Police." Publicado por H. C. Carey y I. Lea.

Frenk, J., Frejka, T., & Londoño, J. L. (2014). La salud en América Latina y el Caribe: logros y desafíos. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 36(4), 233-242.

Fundación Natura. (2022). Estudio de Caracterización Ambiental de la Comuna San José de Cocotog. Quito, Ecuador.

Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(1), 67-76.

Gutiérrez, M. C., & López, A. M. (2024). Acceso a la salud y satisfacción con la vida en México. *Revista de Salud Pública*, 16(1), 1-12.

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS). (2023). Seguro de Pensiones. Quito, Ecuador.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM). (s.f.). Vejez y Envejecimiento. Recuperado de <https://www.gob.mx/inapam/articulos/vejez-y-envejecimiento>

Jácome Jácome, M. F. (2018). Mundo simbólico de la fiesta andina en la comunidad de San José de Cocotog. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.

Ley Orgánica De Las Personas Adultas Mayores. (2009). Título II: De los sujetos de la ley y sus deberes. Capítulo I: De los sujetos. Art. 5.

López de Lizaga, J. L. (2010). ¿Puede orientarnos hoy Aristóteles? La cuestión de la "vida buena" desde la ética del discurso. *Estudios de Filosofía*, (41), 201-220. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-36282010000100010

Morales, D. (2017). Participación social de los adultos mayores. *Revista de Estudios en Gerencia, Economía y Administración*, 2(1), 22-30.

Organización Mundial de la Salud. (2023). Envejecimiento y salud. Recuperado el 9 de septiembre de 2023.

Organización Mundial de la Salud. (2023). Esperanza de vida al nacer

Orozco Vargas, R., & Molina Zúñiga, R. (2002). Actividad física, recreación y salud en el adulto mayor. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, III (4), 63-71.

Palacios Ruiz, M. I. (2023). Influencia de la Funcionalidad Familiar en la Adherencia al tratamiento farmacológico en pacientes con Enfermedades Crónicas No Transmisibles, en tres Centros de Salud de Quito, 2022

Paterne G, Bardales Y, Martinez M. Calidad de vida. En: Abizanda P. *Medicina Geriátrica*. Barcelona: Elsevier; 2012. p. 155-62.

Peláez, E., & Ribotta, B. (2008). Sociedad y adulto mayor en América Latina: Estudios sobre envejecimiento en la región. *Asociación Latinoamericana de Población*.

ResearchGate. 2015. De señoríos étnicos a funcionarios. La institucionalización de la comuna de San José de Cocotog [Imagen]. Tomado de: https://www.researchgate.net/figure/Fuente-Archivo-Cabildo-de-la-Comuna-de-San-Jose-de-Cocotog-2015_fig1_339134415 [Accedido el 24 diciembre, 2023].

Roca Moyano, R. E. (2016). Actividad física y salud en el adulto mayor de seis países latinoamericanos: Review. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 77-87.

Transformaciones y desafíos del gobierno comunitario Kitu Kara, estudio de casos: Comuna Cocotog, Lumbisí y la Tola Chica por Ana Lucía Solís (2014). Repositorio Institucional de URACCAN.

Universidad de los Llanos. (2016). Entorno familiar del adulto mayor. Unillanos.

Urzúa M, Alfonso, & Caqueo-Urizar, Alejandra. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(1), 61-71. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100006>

Vargas, M. (2016). El adulto mayor como actor social. *Revista Ciencia y Cuidado*, 13(1), 143-152.

Wagner, A. (2012). Apoyo didáctico a teóricos. Actores sociales: Sujetos de cambio. Universidad Nacional de La Plata. Pág. 3.

Waters, W. F., Freire, W. B., & Ortega, J. (2019). Desigualdades sociales y en salud en adultos mayores ecuatorianos. *Mundos Plurales*, 6(2), 9-23.

WHO Quality of Life Assessment Group. (1996). ¿Qué calidad de vida? Foro mundial de la salud 1996; 17(4).

Anexos

Anexo 1

Encuesta aplicada a los adultos mayores

Encuesta Adultos Mayores en la Comuna San José de Cocotog

Introducción

Esta encuesta tiene como objetivo conocer en profundidad la calidad de vida de los adultos mayores en la Comuna San José de Cocotog. La información recopilada será de gran utilidad para aproximar la realidad de los adultos mayores.

Agradecimiento

Le agradecemos enormemente por su tiempo y colaboración en esta investigación. Su participación es fundamental para comprender mejor las necesidades, experiencias y expectativas de los adultos mayores en la comunidad.

Aclaraciones

- Sus respuestas son confidenciales y solo se utilizarán con fines de investigación.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, solo buscamos conocer su opinión y experiencia.
- Siéntase libre de omitir cualquier pregunta que le resulte incómoda o difícil de responder.
- Puede solicitar al entrevistador que le aclare cualquier duda que tenga sobre la encuesta.

Nombre: _____

Fecha: _____

Sección 1: Datos demográficos

1. ¿Cuál es su edad?

2. ¿Cuál es su sexo?

- a. Masculino
- b. Femenino
- c. Otro (especifique):

3. ¿Cuál es su estado civil?

- a. Soltero/a
- b. Casado/a
- c. Viudo/a
- d. Divorciado/a

- e. Unión libre
- f. Otro (especifique):

4. ¿Cuál es su etnia?

- a) Mestizo
- b) Indígena
- c) Blanco
- d) Afrodescendiente
- e) Montubio
- f) Otro: _____

5. ¿Con cuántas personas vive?

- a. Solo/a
- b. Con su cónyuge
- c. Con hijos/as
- d. Con otros familiares
- e. Con amigos
- f. Otro (especifique):

6. ¿Cuál es su nivel educativo?

- a. Sin estudios
- b. Estudios primarios
- c. Estudios secundarios
- d. Estudios superiores
- e. No sabe / No responde

7. ¿Cuál es su ocupación actual?

- a. Jubilado/a
- b. Trabaja por cuenta propia
- c. Trabaja para otra persona
- d. No trabaja
- e. Otro (especifique):

8. ¿Cuál es su ingreso mensual promedio?

- a. Menos de \$250
- b. Entre \$250 y \$500
- c. Entre \$500 y \$750
- d. Entre \$750 y \$1000
- e. Más de \$1000
- f. No sabe / No responde

Sección 2: Salud física

1. En general, ¿Cómo califica su estado de salud?

- a. Excelente

- b. Bueno
- c. Regular
- d. Malo
- e. Muy malo

2. ¿Tiene alguna enfermedad crónica?

- a. Si
- b. No

2.1 Si su respuesta es sí especifique cuál o cuáles:

3. ¿Ha sido hospitalizado en el último año?

- a. Si
- b. No

3.1 Si su respuesta es sí especifique el por qué:

4. De las siguientes actividades seleccione cuales puede realizar sin ninguna dificultad:

- a) Caminar
- b) Bañarse
- c) Vestirse
- d) Alimentarse

5. ¿Toma algún medicamento con regularidad?

- a. Si
- b. No

5.1 Si su respuesta es sí especifique cuál o cuáles:

6.

¿Realiza algún tipo de actividad física regularmente?

- a. Si
- b. No

6.1 Si su respuesta es sí especifique cuál o cuáles:

6.2 ¿Con qué frecuencia lo realiza?

- a) 1 a 2 veces a la semana

- b) 3 a 5 veces a la semana
- c) Todos los días

Sección 3: Salud mental

1. En general, ¿cómo califica su estado de ánimo?

- a. Feliz
- b. Contento/a
- c. Tranquilo/a
- d. Triste
- e. Ansioso/a
- f. Deprimido/a

2. ¿Se siente solo o aislado?

- a. Si
- b. No

2.1 Si su respuesta es sí especifique el por qué:

3. ¿Tiene dificultades para dormir?

- a. Si
- b. No

4. ¿Experimenta sentimientos de tristeza o desesperanza con frecuencia?

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. Algunas veces
- d. A menudo
- e. Siempre

5. ¿Ha recibido algún tipo de tratamiento por problemas de salud mental?

- a. Si (especifique cuál/es):
- b. No
- c. No responde

5.1 Si su respuesta es sí especifique cuál o cuáles:

Sección 4: Bienestar social

1. En la escala del 1 al 5: Siendo 1 Nada satisfecho y 5 muy satisfecho

¿Qué tan satisfecho con sus relaciones familiares?	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

2. ¿Participa en alguna actividad social o comunitaria?

a. Si (especifique cuál/es):

b. No (especifique por qué):

3. ¿Se siente seguro en su vecindario?

a. Si (especifique por qué):

b. No (especifique por qué):

4. ¿A cuál de estos servicios básicos tiene acceso? Seleccione múltiples opciones

- a. Agua potable
- b. Alcantarillado
- c. Electricidad
- d. Internet

5. ¿Usted acude a algún programa/proyecto de bienestar del adulto mayor?

a) Si (especifique cual):

b) No (especifique por qué):

Anexo 2

Entrevista aplicada a los GAD's

La calidad de vida de los adultos mayores en la Comuna San José de Cocotog

Encuesta GAD

Fecha:

Parroquia:

Cantón:

Provincia:

1. ¿Cuál es el nombre completo del GAD?

--

2. ¿Qué harías departamentos Y/O comisiones dispone el GAD?

Áreas departamentales:

Comisiones:

3. ¿Quiénes integran el GAD?

Nombre	Cargo	Teléfono de contacto

4. Sobre el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial

PERIODO/AÑOS

Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial	
---	--

	BIEN	POCO	MAL
¿Se usa y aplica esta herramienta?			

5. El GAD, ¿Cuenta con proyectos/programas dirigidos a los adultos mayores?

Si	
No	

6. ¿Qué espacios promueve el GAD para los adultos mayores?

7. Ejecución de proyectos

Detallar los proyectos ejecutados o en conjunción más importantes relacionado a adultos mayores en los últimos 2 años.

	¿Con qué institución?

--	--

8. ¿Cuál es la prioridad que otorga el GAD entorno a los adultos mayores en relación a...?

	ALTA	MEDIA	BAJA
Al fomento de la Salud			
A la inclusión social y comunitaria			
A la promoción de la salud mental			
La garantía de derechos			
Al acceso a servicios			
Al fortalecimiento cultural			

9. ¿Qué (%) del presupuesto anual se destina o se espera destinar apoyar a ...?

	%
Al fomento de la Salud	
A la inclusión social y comunitaria	
A la promoción de la salud mental	
La garantía de derechos	
Al acceso a servicios	
Al fortalecimiento cultural	

10. Qué programas/proyectos específicos tiene el GAD para promover la salud, la inclusión comunitaria, la cultura y el acceso a servicios en los adultos mayores?

11. ¿Tiene el GAD en vigencia acuerdos de cooperación para impulsar propuestas, proyectos o procesos en promoción de la calidad de vida de los adultos mayores?

SI	
NO	

Si tiene acuerdos, ¿con qué Institución y en qué propuestas?

Institución	Propuestas de apoyo

Anexo 3

Entrevista semiestructurada para la presidenta de 60 y PiQuito de Cocotog

Entrevista semiestructurada para la presidenta de Adultos Mayores del Grupo "60 y Piquito"

Introducción

Estimada presidenta, muchas gracias por aceptar esta entrevista. Es un honor poder conversar con usted sobre el importante trabajo que realiza el grupo de "60 y Piquito" en la Comuna San José de Cocotog.

Esta entrevista tiene como objetivo conocer en profundidad la experiencia del grupo desde una perspectiva integral, tomando en cuenta los ejes transversales de género, interculturalidad y salud.

Sus respuestas serán de gran valor para comprender mejor las necesidades y desafíos que enfrentan los adultos mayores en la comunidad.

Eje Transversal: Género

1.1 Participación de mujeres en el grupo "60 y Piquito"

- ¿Cuál es la participación de las mujeres en el grupo "60 y Piquito"?
- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las mujeres adultas mayores en la comunidad?
- ¿De qué manera el grupo "60 y Piquito" contribuye a empoderar a las mujeres adultas mayores y a promover la igualdad de género?

1.2 Diferencias de género en las necesidades y experiencias de los adultos mayores

- ¿Ha observado diferencias en las necesidades y experiencias de los hombres y mujeres adultos mayores en la comunidad?
- ¿Qué recomendaciones podría dar para promover una mayor inclusión de las mujeres adultas mayores?

Eje Transversal: Cultura

2.1 Diversidad cultural en el grupo "60 y Piquito"

- ¿El grupo "60 y Piquito" son indígenas?

- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los adultos mayores de diferentes culturas en la comunidad?
- ¿De qué manera el grupo "60 y Piquito" contribuye a preservar y fortalecer la diversidad cultural en la comunidad de adultos mayores?

2.2 Valoración de la cultura y las tradiciones en el grupo "60 y Piquito"

- ¿De qué manera se promueve la cultura y las tradiciones de los adultos mayores en el grupo "60 y Piquito"?
- ¿Se realizan actividades o eventos culturales específicos para los adultos mayores?

Eje Transversal: Salud

3.1 Promoción de la salud y el bienestar en el grupo "60 y Piquito"

- ¿Qué actividades o programas realiza el grupo "60 y Piquito" para promover la salud y el bienestar de los adultos mayores?
- ¿Se realizan actividades de promoción de hábitos saludables, como alimentación sana, actividad física y prevención de enfermedades?
- ¿Se brinda acceso a servicios de salud o se realizan campañas de salud preventiva para los adultos mayores?

3.2 Desafíos en la atención a la salud de los adultos mayores

- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los adultos mayores en la comunidad para acceder a servicios de salud de calidad?
- ¿Qué recomendaciones podría dar para fortalecer la atención a la salud de los adultos mayores?

Cierre

Estimada presidenta, nuevamente le agradezco por su tiempo y por compartir su valiosa experiencia con nosotros.

Su participación en esta entrevista ha sido fundamental para comprender mejor las necesidades y desafíos que enfrentan los adultos mayores en la Comuna San José de Cocotog, y para identificar oportunidades para mejorar su calidad de vida.

Anexo 4

Entrevista a adultos mayores que no pertenecen al programa 60 y PiQuito

Entrevista semiestructurada para Adultos Mayores de la Comuna

Introducción

Estimada/o, muchas gracias por aceptar esta entrevista. Es un honor poder conversar con usted sobre su experiencia como adulto mayor de la Comuna San José de Cocotog.

Esta entrevista tiene como objetivo conocer en profundidad la experiencia del grupo desde una perspectiva integral, tomando en cuenta los ejes transversales de género, interculturalidad y salud.

Sus respuestas serán de gran valor para comprender mejor las necesidades y desafíos que enfrentan los adultos mayores en la comunidad.

Eje Transversal: Género

1.1 Participación de mujeres en la comuna

- ¿Cuál es la participación de las mujeres en la comuna?
- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las mujeres adultas mayores en la comunidad?
- ¿De qué manera las instituciones como los GAD's o administraciones zonales contribuyen a empoderar a las mujeres adultas mayores y a promover la igualdad de género?

1.2 Diferencias de género en las necesidades y experiencias de los adultos mayores

- ¿Ha observado diferencias en las necesidades y experiencias de los hombres y mujeres adultos mayores en la comunidad?
- ¿Qué recomendaciones podría dar para promover una mayor inclusión de las mujeres adultas mayores?

Eje Transversal: Cultura

2.1 Diversidad cultural de la Comuna

- ¿De qué manera se manifiesta la cultura de Cocotog?

- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los adultos mayores por su condición cultural?
- ¿De qué manera la comuna o entidades como los GAD's o Administraciones zonales fomentan la cultura en la comunidad? ¿Qué es lo que ha visto?

Eje Transversal: Salud

3.1 Promoción de la salud y el bienestar en la comuna

- ¿Qué actividades o programas realiza la comuna o entidades como los GAD's o Administraciones zonales para promover la salud y el bienestar de los adultos mayores? ¿Qué es lo que ha visto?
- ¿Se realizan actividades de promoción de hábitos saludables, como alimentación sana, actividad física y prevención de enfermedades?
- ¿Se brinda acceso a servicios de salud o se realizan campañas de salud preventiva para los adultos mayores?

3.2 Desafíos en la atención a la salud de los adultos mayores

- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los adultos mayores en la comunidad para acceder a servicios de salud de calidad?
- ¿Qué recomendaciones podría dar para fortalecer la atención a la salud de los adultos mayores?

Cierre

Estimada/o, nuevamente le agradezco por su tiempo y por compartir su valiosa experiencia con nosotros.

Su participación en esta entrevista ha sido fundamental para comprender mejor las necesidades y desafíos que enfrentan los adultos mayores en la Comuna San José de Cocotog, y para identificar oportunidades para mejorar su calidad de vida.

Anexo 5

Fotografía en el programa 60 y PiQuito

