



Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Facultad de Ciencias Sociales Derecho y Bienestar
Carrera de Trabajo Social

**Trabajo de Titulación Modalidad Proyecto de Investigación Previo a la Obtención
del Título de Licenciada en Trabajo Social**

Tema:

Actividades Recreativas como Herramientas de Fortalecimiento Personal en Adultos
Mayores: Una Mirada Desde el Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López
del Cantón Jaramijó, Años 2025-2026

Autora:

Bravo Tubay Alisson Ididilia.

Tutora:

Lic. Nancy Lorena Reyes Mero, Mgtr.

Periodo Académico:

2025-2026 (2)

Manta – Manabí – Ecuador



Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Facultad de Ciencias Sociales Derecho y Bienestar

Carrera de Trabajo Social

**Trabajo de Titulación Modalidad Proyecto de Investigación Previo a la Obtención
del Título de Licenciada en Trabajo Social**

Tema:

Actividades Recreativas como Herramientas de Fortalecimiento Personal en Adultos
Mayores: Una Mirada Desde el Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López
del Cantón Jaramijó, Años 2025-2026

Autora:

Bravo Tubay Alisson Ididilia.

Tutor:

Lic. Nancy Lorena Reyes Mero, Mgtr.

Periodo Académico:

2025-2026 (2)

Manta – Manabí – Ecuador

Actividades Recreativas como Herramientas de Fortalecimiento Personal en Adultos
Mayores: Una Mirada Desde el Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López
del Cantón Jaramijó, Años 2025-2026

Aprobación del Tribunal de Grado

Tema: “Actividades Recreativas como Herramientas de Fortalecimiento Personal en Adultos Mayores: Una Mirada Desde el Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López del Cantón Jaramijó, Años 2025-2026”. Sometido a consideración de la autoridad de la Unidad Académica de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar, Carrera de Trabajo Social, de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí como requisito para la obtención del Título de Licenciado en Trabajo Social, declara:

	FIRMA
Lic. Richard Fabricio Rodríguez Andrade, Mg. DECANO DE FACULTAD	
Lic. Nancy Lorena Reyes Mero, Mg TUTOR(a) DE INVESTIGACIÓN	

	CALIFICACIÓN	FIRMA
PhD. Fabio Giovanni Locatelli. MIEMBRO DEL TRIBUNAL		
Lic. Jazmin Estefania Moreira Valencia, Mg. MIEMBRO DEL TRIBUNAL		

Certificado de Revisión de Tutor

	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	CERTIFICADO DE TUTOR(A).	
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutora de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar de la Carrera de Trabajo Social de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular- Proyecto de investigación bajo la autoría de la estudiante Bravo Tubay Alisson Ididilia, legalmente matriculado en la carrera de Trabajo Social período académico 2026 (1), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es "Actividades Recreativas como Herramientas de Fortalecimiento Personal en Adultos Mayores: Una Mirada Desde el Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López del Cantón Jaramijó, Años 2025-2026".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 29 de junio de 2026

Lo certifico,



Lic. Nancy Reyes Mero, Mg.
Docente Tutora
Área: Ciencias Sociales

Nota 1: Este documento debe ser realizado únicamente por el/la docente tutor/a y será receptado sin enmendaduras y con firma física original.

Nota 2: Este es un formato que se llenará por cada estudiante (de forma individual) y será otorgado cuando el informe de similitud sea favorable y además las fases de la Unidad de Integración Curricular estén aprobadas.

Certificado de Revisión del Sistema COMPILATIO



Facultad de Ciencias Sociales,
Derecho y Bienestar
Carrera de Trabajo Social

Certificado de Revisión del Sistema Compilatio Magister

Manta, 29 de junio de 2026

CERTIFICADO

Se informa sobre el resultado del análisis del sistema de similitud y coincidencias COMPILATIO MAGISTER, al que fue sometido el Trabajo de Titulación bajo la Unidad de Integración Curricular de la estudiante: Bravo Tubay Alisson Ididilia, en la modalidad de Trabajo de Integración Curricular- Proyecto de investigación titulado: "Actividades Recreativas como Herramientas de Fortalecimiento Personal en Adultos Mayores: Una Mirada Desde el Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López del Cantón Jaramijó, Años 2025-2026". Su análisis presenta un 7% de similitud y coincidencia con otros documentos, para su constancia adjunto resultado del análisis debidamente sustentado.

Certificado de análisis
 Compilatio Magister+ | ULEAM-ECU

BRAVO TUBAY ALISSON IDIDILIA.
 ID : 5a8196861cd95bdf5728cdce228f0f985ad96b79

7%
 Textos sospechosos

Nombre del fichero : BRAVO TUBAY ALISSON IDIDILIA.txt
 Tamaño del archivo original : 85,04 kB
 Número de palabras : 11.117

Depositante : NANCY REYES MERO
 Fecha de depósito : 27 de junio de 2026
 Tipo de carga : Interface
 fecha de fin de análisis : 27 de junio de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :

Por consiguiente, como Docente Tutora del presente proyecto doy constancia de este resultado.

Atentamente,

Lic. Nancy Lorena Reyes Mero, Mg.
Docente Tutora

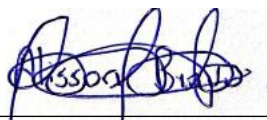
Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec



Declaración de Autoría

Los criterios emitidos en el Proyecto de Investigación “Actividades Recreativas como Herramientas de Fortalecimiento Personal en Adultos Mayores: Una Mirada Desde el Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López del Cantón Jaramijó, Años 2025-2026”, así como los contenidos, opiniones, análisis, interpretación, resultados y conclusiones presentados son de exclusiva responsabilidad de la autora de este trabajo de titulación.

Manta, 29 de junio del 2026



Alisson Ididilia Bravo Tubay
131645056-6

Agradecimiento

Con profunda gratitud, agradezco en primer lugar a Dios, por ser mi guía, mi fortaleza y mi refugio en cada momento de este camino. Gracias por darme la sabiduría, la paciencia y la perseverancia y permitirme alcanzar una de las metas más importantes de mi vida.

A mis padres, Wilmer Bravo y Marisol Tubay, por los sacrificios realizados, por enseñarme con su ejemplo, que con esfuerzo y dedicación siempre habrá una recompensa. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba en mis propias capacidades.

A mis hermanos, Carmen, Xiomara, Jean Carlos, por acompañarme en este recorrido, por brindarme su cariño, sus palabras de ánimo y nunca hacerme sentir que estuve sola.

A mi mejor amiga, mi negra, gracias por permanecer a mi lado. Tu apoyo, tus consejos, tu paciencia y tu confianza fueron un impulso constante para seguir adelante, por creer en mí y recordarme que siempre podía dar un paso más.

A mi amiga de la universidad, mi presi, Genesis Estrada, gracias por compartir largas jornadas de estudio, trabajos, preocupaciones, alegrías y aprendizajes. Compartir este camino contigo hizo que los momentos difíciles fueran aún más fáciles de afrontar y que cada logro tuviera un significado aún más especial.

Expreso también mi más sincero agradecimiento a mi tutora de proyecto, Lic. Nancy Reyes, por su dedicación, paciencia, orientación y por sus valiosos conocimientos compartidos durante el desarrollo de esta investigación y formación profesional.

Agradezco a todas las personas, que de una u otra manera, formaron parte de este proceso. Cada palabra, consejo, apoyo y enseñanza dejaron una huella invaluable en este logro, que hoy celebro con inmensa gratitud. Finalmente, gracias a mí por permitirme llorar, fallar, detenerme, pero también por levantarme. Este título es símbolo de una joven que nunca se rindió.

Dedicatoria

Este trabajo se lo dedico, en primer lugar, a Dios, porque nunca soltó mi mano y los momentos de incertidumbre me dio fortaleza, en los días de cansancio renovó mis fuerzas y me recordó que los sueños pueden hacerse realidad con fe, esfuerzo y perseverancia.

A mi padre, con todo mi amor y admiración. Por ser un ejemplo de esfuerzo, responsabilidad y valentía. Tu apoyo, tus consejos y cada sacrificio realizado para verme crecer profesionalmente han sido el motor que me impulsó a no rendirme. Este logro también es tuyo.

A mis hermanos, y de manera muy especial a mi hermana Xiomara este logro también lleva un pedacito de ti, por estar siempre presentes con su cariño, comprensión y palabras de aliento. Por celebrar mis avances y darme fuerzas cuando más las necesitaba. Tenerlos en mi vida ha sido una de las mayores bendiciones.

A mi mejor amiga, por convertirse en esa persona que siempre estuvo a mi lado, tanto en los momentos buenos como en los difíciles. Gracias por escucharme, por animarme cuando sentía que no podía más, por confiar en mí y por demostrarme que la verdadera amistad permanece incluso en las pruebas más grandes. Este logro lleva también una parte de ti.

A mi amiga de la universidad, mi presi, quien llegó a mi vida como compañera de clases y terminó convirtiéndose en una hermana que la vida me regaló. Por compartir conmigo no solo el aula, sino también sueños, desafíos y momentos que permanecerán para siempre en mi corazón. Este logro también es de nosotras.

“Este trabajo representa mucho más que la culminación de una carrera; es el reflejo del amor, el apoyo, la fe y la confianza de quienes caminaron a mi lado durante este camino. Hoy alcanzo una meta que alguna vez pareció lejana, pero, sobre todo, me llevo la dicha de haber compartido este sueño con personas que ocuparán siempre un lugar especial en mi corazón”

Índice

Aprobación del Tribunal de Grado	4
Certificado de Revisión de Tutor	5
Certificado de Revisión del Sistema COMPILATIO	6
Declaración de Autoría	7
Agradecimiento	8
Dedicatoria	9
Índice de Anexos.....	15
Introducción	16
Resumen.....	18
Abstract	19
Capítulo I: Acerca del Problema	20
Dimensiones del Área Problema.....	20
Propósitos de la Investigación	22
Capítulo II: Marco Teórico	23
Aspectos Teóricos	23
Teoría de la Actividad.....	23
Teoría del Envejecimiento Activo	23
Teoría del Empoderamiento.....	24
Bienestar Subjetivo	25
Modelo Ecológico del Envejecimiento (Persona-Entorno)	25
Envejecimiento Exitoso	26

Enfoque de Derechos en la Vejez	27
Aspectos Conceptuales	27
Envejecimiento y Vejez	27
Estereotipos y Mitos Sobre la Vejez	28
Envejecimiento Activo y Saludable	29
Persona Adulta Mayor	30
Trabajo Social Gerontológico	30
Intervención en Centros Gerontológicos, Comunidad y Familia.....	31
Rol del Trabajador Social con Personas Adultas Mayores	31
Enfoque de Intervención Gerontológica	32
Actividades Recreativas	33
Diferencia Entre Ocio, Tiempo Libre y Recreación	33
Actividades Recreativas en Personas Adultas Mayores	34
Funciones de la Recreación en Adultos Mayores	34
Fortalecimiento Personal en Personas Adultas Mayores	35
Fortalecimiento Personal y su Incidencia en el Bienestar	35
Actividades Recreativas Como Herramientas de Fortalecimiento Personal.....	36
Riesgos de la Ausencia de Actividades Recreativas	36
Perspectiva del Trabajo Social en el Diseño de Actividades	37
Antecedentes de la Investigación	37

Fundamentos Legales.....	41
Constitución de la República del Ecuador (2008)	41
Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores (2022)	42
Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015).....	43
Plan Nacional de Desarrollo – Plan de Creación de Oportunidades 2021–2025	43
Código Deontológico del Trabajo Social (2021)	44
Ordenanza que Promueve y Garantiza el Cumplimiento de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Cantón Manta (2015).....	45
Fundamentos Teóricos del Trabajo Social.....	46
Modelo del Envejecimiento Activo desde el Trabajo Social.....	46
Modelo Ecológico de Intervención Gerontológica	47
Modelo de Fortalecimiento y Empoderamiento Personal.....	47
Modelo de Atención Centrada en la Persona	48
Capítulo III: Aspectos Metodológicos	49
Fundamentos Epistemológicos	49
Enfoque Hermenéutico	49
Elección de Informantes Clave	50
Técnica de Recolección de la Información	51
Técnica de Registro y Transcripción de la Información.....	51

Método para la Interpretación de la Información	52
Descripción del Proceso de Categorización.....	52
Descripción del Proceso de Triangulación	58
Descripción del Proceso de Graficación	59
Características de los Investigadores	60
Consideraciones Éticas	60
Capítulo IV: Resultados Análisis y Discusión de Resultados	62
Análisis Descriptivo.....	62
Análisis Concluyente	67
Limitaciones.....	68
Recomendaciones	69
Referencias.....	71
Anexos	76
Anexo 1	76
Guía de Preguntas aplicada a personas adultas mayores	76
Anexo 2.....	77
Guías de preguntas aplicada a profesionales de Trabajo Social	77
Anexo 3	78
Oficio de Solicitud para Ejecutar Entrevistas en la Fundación Hna. Isabel López	78
Anexo 4.....	79

Entrevista aplicada a profesionales de Trabajo Social.....	79
Anexo 5.....	81
Entrevistas Aplicadas a personas adultas mayores	81
Anexo 6.....	83
Evidencias fotográficas de las entrevistas.....	83

Índice de Tablas

Tabla 1. Variable independiente	54
Tabla 2. Variable Dependiente	56
Tabla 3. Proceso de Graficación	59

Índice de Anexos

Anexo 1. Guía de Preguntas Aplicadas a Personas Adultas mayores	76
Anexo 2. Guía de Preguntas Aplicadas a Trabajadores Sociales.....	77
Anexo 3. Oficio de Solucitud para Ejecutar Entrevistas en la Fundacion Hna. Isabel López.....	78
Anexo 4. Entrevistas Aplicadas a Profesionales de Trabajo Social.....	79
Anexo 5. Entrevistas Aplicadas a Personsas Adultas Mayores	81
Anexo 6. Evidencias Fotograficas de Entrevistas	83

Introducción

El envejecimiento es una etapa natural del ciclo de vida que implica cambios físicos, sociales y emocionales que pueden influir en el bienestar de las personas adultas mayores. Por ende, este contexto, las actividades recreativas constituyen una herramienta fundamental para promover la participación, fortalecer las capacidades personales y favorecer una mejor calidad de vida. Por ellos, estas actividades permiten que los adultos mayores permanezcan activos, desarrollen nuevas habilidades y mantengan relaciones sociales que contribuyen a su bienestar integral.

La presente investigación se realizó en la Fundación Hna. Isabel López del cantón Jaramijó, institución que trabaja en beneficio de las personas adultas mayores mediante diversas actividades orientadas a su desarrollo y bienestar. Durante el proceso de observación se identificó que muchos usuarios encuentran en estos espacios una oportunidad para compartir experiencias, fortalecer su autoestima, mantenerse activos y reducir sentimientos de soledad o aislamiento. También, se evidenció la importancia de conocer cómo estas actividades influyen en el fortalecimiento personal de los adultos mayores y cuál es el papel que desempeña el Trabajo Social Gerontológico en su desarrollo.

La importancia de esta investigación radica en que permite visibilizar los beneficios que generan las actividades recreativas en la población adulta mayor, aportando conocimientos que pueden contribuir al fortalecimiento de programas y estrategias de intervención social dirigidas a este grupo poblacional. Por otra parte, destaca la labor del Trabajo Social Gerontológico como una profesión comprometida con la promoción de la participación, la autonomía, la inclusión social y el bienestar integral de las personas adultas mayores.

En este sentido, el objetivo general de la investigación fue analizar las actividades recreativas como herramientas de fortalecimiento personal en adultos mayores desde una mirada del Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López del cantón Jaramijó durante el período 2025-2026. Para alcanzar este propósito se plantearon objetivos orientados a identificar las actividades recreativas desarrolladas en la institución, determinar de qué manera influyen en la calidad de vida de los adultos mayores y identificar la intervención del Trabajo Social Gerontológico en el desarrollo de dichas actividades.

Metodológicamente, el estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y un nivel descriptivo. Para la recolección de información se aplicaron entrevistas semiestructuradas a 11 personas adultas mayores y a 3 profesionales de Trabajo Social que forman parte del equipo técnico de la fundación. Además, se utilizó la observación directa como técnica complementaria para fortalecer el análisis de los resultados obtenidos.

La investigación se encuentra estructurada en cinco capítulos. El Capítulo I presenta el problema de investigación, la justificación y los objetivos. El Capítulo II desarrolla los antecedentes y fundamentos teóricos relacionados con las actividades recreativas, el fortalecimiento personal, el envejecimiento y el Trabajo Social Gerontológico. El Capítulo III describe el proceso metodológico utilizado para el desarrollo del estudio. El Capítulo IV expone los resultados obtenidos y su respectivo análisis. Finalmente, el Capítulo V contiene las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos que sustentan la investigación realizada.

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito analizar las actividades recreativas como herramientas de fortalecimiento personal en adultos mayores desde una mirada del Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López del cantón Jaramijó durante el período 2025-2026. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y un nivel descriptivo, utilizando como técnicas de recolección de información la entrevista semiestructurada aplicada a 11 personas adultas mayores y a 3 profesionales de Trabajo Social que forman parte del equipo técnico de la fundación, complementándose con la observación directa. Los resultados evidenciaron que las actividades recreativas, tales como bailoterapia, manualidades, pintura, dibujo, canto y dinámicas grupales, contribuyen significativamente al fortalecimiento físico, emocional y social de los participantes. También, se identificó que estas actividades favorecen la integración social, la autoestima, la autonomía y la participación de los adultos mayores, mejorando su calidad de vida. Por otro lado, se determinó que el Trabajo Social Gerontológico desempeña un papel fundamental en la planificación, coordinación y ejecución de estas actividades mediante una intervención integral e interdisciplinaria orientada al bienestar de los usuarios. Se concluye que las actividades recreativas constituyen una herramienta de intervención social que promueve el envejecimiento activo, la inclusión social y el fortalecimiento personal de las personas adultas mayores.

Palabras clave: Actividades recreativas, Fortalecimiento personal, Adultos mayores, Trabajo Social Gerontológico, calidad de vida.

Abstract

The purpose of this research was to analyze recreational activities as tools for personal strengthening in older adults from the perspective of Gerontological Social Work at the Hna. Isabel López Foundation in the Jaramijó canton during the 2025-2026 period. The study was conducted using a qualitative approach and a descriptive level, employing semi-structured interviews with 11 older adults and 3 Social Work professionals who are part of the foundation's technical team, complemented by direct observation. The results showed that recreational activities, such as dance therapy, crafts, painting, drawing, singing, and group dynamics, significantly contribute to the physical, emotional, and social strengthening of participants. It was also identified that these activities promote social integration, self-esteem, autonomy, and participation of older adults, improving their quality of life. On the other hand, it was determined that Gerontological Social Work plays a key role in planning, coordinating, and carrying out these activities through a comprehensive and interdisciplinary approach focused on the well-being of the users. It is concluded that recreational activities are a social intervention tool that promotes active aging, social inclusion, and the personal strengthening of older adults.

Keywords: recreational activities, personal empowerment, older adults, Gerontological Social Work, quality of life.

Capítulo I: Acerca del Problema

Dimensiones del Área Problema

Las actividades recreativas se consideran herramientas para el fortalecimiento personal en personas mayores, consistiendo en un conjunto de actividades lúdicas, físicas y sociales que favorecen el bienestar, la autoestima y la autonomía de los adultos mayores, tal como menciona Rivera (2025) “la actividad física y recreativa otorga múltiples beneficios para la salud física, mental y social de las personas mayores” (p. 519). A partir de lo expuesto por el autor, se comprende que la recreación no solo mejora las condiciones corporales, sino que también promueve el equilibrio emocional y mental, ya que, al mantenerse activos, las personas mayores se sienten más motivadas y fortalecen su calidad de vida.

Actualmente, el envejecimiento de la población es un fenómeno social importante que necesita la atención de las ciencias sociales, particularmente del Trabajo Social Gerontológico. En el cantón Jaramijó, de la provincia de Manabí, la Fundación Hna. Isabel López desempeña un rol significativo en la asistencia a los adultos mayores, ya que se encarga de proporcionarles entornos de apoyo y atención, brindándoles condiciones tanto físicas como sociales que favorecen su participación y actividades recreativas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), "los ambientes sociales y físicos pueden influir en la salud de manera directa o mediante la generación de obstáculos o estímulos que impactan en las oportunidades, elecciones y hábitos vinculados a la salud" (párr. 10). Desde esta perspectiva, la fundación no es solo un lugar de atención, sino un entorno que puede favorecer o restringir el desarrollo personal de los adultos mayores, dado que muchos de ellos lidian con problemas de soledad, deterioro físico y mental, así como con baja autoestima. Esto evidencia los desafíos sociales que enfrenta este colectivo vulnerable, donde el trabajador social gerontológico interviene directamente, ya que

sugiere "que cada proceso realizado debe atender las necesidades más complejas en el anciano" (Lara, 2021, p. 13). Desde esta perspectiva, se comprende que cada actividad o proceso llevado a cabo con los adultos mayores debe atender a sus verdaderas necesidades. En lo que respecta a las actividades recreativas, no se limita únicamente a entretenerse o distraerse, sino a usar esos momentos para mejorar su bienestar emocional, social y físico. Así, la recreación contribuye a que los ancianos se sientan más seguros y autónomos en su vida diaria.

En la Fundación Hna. Isabel López, a pesar de que se llevan a cabo actividades fundamentales de apoyo y cuidado, todavía se evidencia una restricción en la implementación de actividades recreativas destinadas a fortalecer a los adultos mayores, lo que ocasiona que muchos continúen con rutinas sedentarias, baja socialización y una visión desalentadora acerca de su involucramiento en la comunidad.

En la provincia de Manabí existen iniciativas como las del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, a través del Programa de envejecimiento activo, que han obtenido resultados favorables en la autoestima de este grupo prioritario, a pesar de ello, la Fundación Hna. Isabel López padece de un plan estructurado parecido al antes mencionado, por lo que limita el alcance de su labor social y eso hace que disminuya las oportunidades de crecimiento personal para los adultos mayores que apoya con asistencia social.

Por otro lado, desde la perspectiva del Trabajo Social fomentar elementos recreativos en la Fundación Hna. Isabel López podría convertir los espacios de apoyo en áreas enfocadas en la participación. Para lograrlo, es crucial comprender de qué manera las actividades recreativas pueden funcionar como instrumentos de empoderamiento y crecimiento personal, puesto que esto es importante para mejorar la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores que visitan la Fundación en el periodo 2025–2026.

Propósitos de la Investigación

Para entender un poco más este estudio el objetivo central es entender el impacto de las actividades recreativas en el desarrollo físico, emocional y social de los adultos mayores que asisten a la Fundación Hna. Isabel López del cantón Jaramijó, durante el periodo 2025-2026. Por lo tanto, se buscará examinar cómo la recreación actúa como recurso clave en el crecimiento personal para así aumentar la calidad de vida y promover la participación de este grupo prioritario.

Así mismo, la investigación pretende identificar de qué manera las actividades recreativas contribuyen al desarrollo personal, emocional y social de los adultos mayores, considerando que su práctica regular de estas actividades beneficia la conservación de las habilidades físicas, la estabilidad emocional y el refuerzo de las relaciones sociales.

Otro propósito es analizar como la recreación ayuda a fortalecimiento de la autoestima, integración social y el sentido de pertenencia de los adultos mayores, por ende, reduciendo sentimiento de soledad y aislamiento. Desde el enfoque del trabajo social gerontológico, este estudio busca mostrar la importancia de la recreación como una herramienta clave en esta etapa de la vida.

Finalmente, se pretende evaluar las actividades recreativas realizadas en la Fundación Hna. Isabel López, para identificar estrategias prácticas como talleres y bioterapias, que favorezcan la inclusión, la confianza y el bienestar de los participantes, así mismo, los resultados permitirán fortalecer los proyectos existentes y proponer nuevas acciones dirigidas a promover un envejecimiento activo.

Capítulo II: Marco Teórico

Aspectos Teóricos

Teoría de la Actividad

La Teoría de la actividad postula que el bienestar en la ancianidad está fuertemente relacionado con la participación constante de las personas mayores en actividades sociales, físicas, cognitivas y recreativas.

Investigaciones recientes en América Latina muestran que la recreación organizada favorece la integración social y reduce el aislamiento en personas adultas mayores. Álvarez et al. (2022) indican que «la participación en actividades grupales se asocia con mayores niveles de autoestima y satisfacción con la vida en la vejez» (párr. 5). De manera complementaria, Monteiro et al. (2025) afirman que “los hábitos de participación en actividades recreativas se vinculan significativamente con indicadores positivos de bienestar psicológico” (párr. 4).

Estos hallazgos confirman que la recreación desempeña una función estratégica en la intervención social, al contribuir al fortalecimiento emocional y social de las personas adultas mayores. En el ámbito institucional, la Teoría de la Actividad permite comprender la recreación como una herramienta que favorece el empoderamiento, la interacción social y la autonomía.

Teoría del Envejecimiento Activo

El envejecimiento activo se ha tratado como un enfoque holístico que valora la relevancia de la salud, la participación social y la seguridad en la tercera edad. La organización Mundial de la Salud explica que el envejecimiento activo es ese proceso donde se aprovechan al máximo las oportunidades de la salud, participación y seguridad para elevar la calidad de vida conforme las personas van envejeciendo (OMS, 2020, p. 12).

En este sentido, Tcymbal et al. (2022) sugieren que las intervenciones que integran la actividad física con la participación social producen mejoras significativas en el bienestar emocional y ayudan a reducir el aislamiento social en los adultos mayores.

De forma complementaria, Aranco et al. (2022) sostienen que la calidad de vida en la vejez mejora cuando existen oportunidades de participación social real y un entorno inclusivo.

En el contexto de esta investigación, la teoría del envejecimiento activo facilita entender cómo las actividades recreativas realizadas en la Fundación Hna. Isabel López contribuyen a fortalecer la autonomía, la interacción social y el bienestar emocional de las personas adultas mayores. Desde el Trabajo Social Gerontológico, este enfoque orienta la creación de intervenciones que fomentan un envejecimiento activo, con respeto a la dignidad y a la inclusión social.

Teoría del Empoderamiento

La teoría del empoderamiento plantea que las personas desarrollan habilidades que les permite tomar decisiones autónomas, gestionar su cotidianidad e integrarse plenamente en su entorno social. Es por esto por lo que, Villar et al. (2022) explican que el empoderamiento en la vejez se construye a partir del reconocimiento de habilidades, experiencias y conocimientos acumulados, así como de la participación de las personas mayores en espacios comunitarios e institucionales.

La evidencia empírica respalda esta postura. Envea et al. (2025) sostienen que “la participación en actividades recreativas y comunitarias fortalece la autoeficacia, la autoestima y el sentido de utilidad social en personas adultas mayores” (párr. 5). De igual manera, Bósquez Salas et al. (2024) indican que “los contextos institucionales que promueven la participación y la

toma de decisiones compartidas generan mayores niveles de empoderamiento y bienestar subjetivo” (párr. 7).

En relación con la intervención profesional, el trabajo social gerontológico juega un papel vital al facilitar procesos de empoderamiento para fortalecer la autonomía y la participación social de los adultos mayores. Quiroz et al. (2025) mencionan que, al usar métodos participativos, las personas mayores toman las riendas de su propio envejecimiento, lo que fomenta el liderazgo, la capacidad para decidir y una mayor autonomía.

Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo se conecta con la valoración que realizan las personas en función de la satisfacción, emociones positivas y sentido de dirección. En la vejez, este concepto cobra una relevancia especial; porque el bienestar no se reduce solo a la salud física, sino que depende mucho de cómo se percibe la autonomía, el apoyo social y la participación real.

Torres et al. (2023) destacan que “involucrarse en actividades que realmente importan está ligado a un mayor bienestar psicológico y satisfacción con la vida de los adultos mayores” (párr. 5). De la misma forma, Liang (2024) señala que la participación social favorece la calidad de vida de las personas adultas mayores al disminuir la soledad, la depresión y la ansiedad, contribuyendo a su bienestar emocional.

En el marco de esta investigación, el bienestar subjetivo permite interpretar cómo los adultos mayores sienten las actividades recreativas de la Fundación Hna. Isabel López, la cual genera emociones positivas, reconocimiento social y fortalecimiento personal.

Modelo Ecológico del Envejecimiento (Persona-Entorno)

Este modelo ecológico de envejecimiento sostiene que el bienestar de las personas mayores se asocia con la integración de sus atributos personales y el entorno físico, social e

institucional, por otro lado, este modelo afirma que el bienestar de los adultos mayores depende de cómo ellos interactúan sus características personales con los contextos físico, sociales e instituciones en los que se desenvuelven. Guillemot et al. (2023) indican que “los entornos amigables para las personas mayores frecuentan su compromiso social y bienestar emocional” (p. 2).

En la Fundación Hna. Isabel López, este enfoque ayuda a entender cómo la infraestructura, las normas y el ambiente social afectan la participación de los mayores, guiando el diseño de actividades recreativas que frecuentaron su desarrollo personal en un espacio favorable.

Envejecimiento Exitoso

El envejecimiento exitoso se concibe actualmente como un proceso multidimensional que integra bienestar físico, emocional y social, junto con la participación en la vida cotidiana. En contextos latinoamericanos, este enfoque incorpora factores comunitarios y culturales.

Gómez et al. (2024) sostienen que “el envejecimiento exitoso depende tanto de las condiciones individuales como de las oportunidades de participación social disponibles” (párr. 7). Los estudios recientes dicen que la recreación ayuda a la autonomía, que la recreación ayuda a la satisfacción personal y que la recreación ayuda a que la gente tenga una percepción positiva de la vejez.

El modelo de envejecimiento permite comprender la importancia de las actividades recreativas que se realizan en la Fundación Hna. Isabel López, las cuales mejoran el bienestar y fortalecen a las personas adultas mayores.

Enfoque de Derechos en la Vejez

Este enfoque reconoce a las personas adultas mayores como sujetos plenos de derechos humanos. Además, promueve su participación, autonomía y dignidad, dejando de lado una visión asistencialista va más allá de perspectivas asistencialistas y fomentando su inclusión social en la sociedad.

Así mismo se basa en los derechos que considera a las personas mayores como titulares de plenos derechos humanos, enfatizando su autonomía, dignidad y participación en la vida pública. Esta visión trasciende el mero bienestar y posiciona la integración social como pilar fundamental en las intervenciones geriátricas. Así lo plantean Aronko et al. (2022), al decisivo para la calidad de vida en la vejez (p. 2).

Además, O'Rourke et al. (2023) señalan que los programas recreativos y actividades de ocio grupales pueden constituirse como estrategias de intervención que favorecen la interacción social, disminuyen el aislamiento y contribuyen al bienestar de las personas adultas mayores. Desde el Trabajo Social Gerontológico, estas actividades no deben ser consideradas únicamente como espacios de entretenimiento, sino como herramientas orientadas a fortalecer la participación social, la autonomía y un envejecimiento activo y digno dentro de espacios institucionales como la Fundación Hna. Isabel López.

Aspectos Conceptuales

Envejecimiento y Vejez

Definición de Envejecimiento y Vejez. El envejecimiento es un proceso continuo, dinámico y multifacético que se desarrolla a lo largo de la vida y está acompañado de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Desde una perspectiva actual, este proceso no debe comprenderse únicamente como una etapa asociada a pérdidas o limitaciones, sino como una

experiencia influenciada por diversos factores personales, sociales y ambientales que intervienen en la calidad de vida de las personas mayores. La OMS (2025) señala que el envejecimiento es un proceso natural que implica cambios progresivos a lo largo del curso de vida, donde las condiciones físicas, sociales y del entorno tienen un papel importante en la manera en que las personas experimentan esta etapa.

Respecto al envejecimiento, Aranco et al. (2022) señalan que esta etapa de la vida es heterogénea, ya que las condiciones de envejecimiento moldean trayectorias de vida caracterizadas por un acceso desigual a la educación, el empleo, la atención médica y la protección social. Los autores también advierten que “el envejecimiento en América Latina ocurre en contextos de alta desigualdad, moldeando profundamente la experiencia de la vejez” (p. 41). Por eso, hay que tomar en cuenta el contexto social y estructural donde envejecen las personas mayores, ya que esas desigualdades influyen directamente en sus chances de participar, sentirse bien y fortalecer su identidad, que son el núcleo de las intervenciones en el trabajo social gerontológico.

Estereotipos y Mitos Sobre la Vejez

Los estereotipos y las ideas erróneas sobre la vejez suelen asociar esta etapa de la vida con la dependencia, la pasividad y el declive, reforzando así comportamientos de aislamiento y marginación. Fourcade (2024) afirma que “los estereotipos negativos relacionados con la edad afectan directamente la autoestima y el bienestar emocional de las personas mayores” (p 4).

La presencia de estos estereotipos limita la participación social de las personas adultas mayores u afecta su autoestima, lo que justifica la necesidad de intervención que promuevan una imagen positiva del envejecimiento.

En la misma línea, Gómez et al. (2024) muestran que la persistencia de estos patrones influye en el diseño de programas institucionales, que priorizan un enfoque asistido en lugar de promover la participación. Según estos autores, “La vejez sigue explicándose mediante narrativas reduccionistas que oscurecen las capacidades de las personas mayores” (p. 67).

Desde la perspectiva del trabajo social gerontológico, es fundamental de construir estas ideas preconcebidas para desarrollar estrategias de ocio que promuevan la autonomía, la integración social y el bienestar emocional.

Envejecimiento Activo y Saludable

El enfoque de envejecimiento activo y saludable busca promover mayores oportunidades de salud, participación y protección social, con el fin de mejorar la calidad de vida durante la vejez. Desde esta perspectiva, mantenerse activo se entiende como una estrategia para fortalecer los recursos personales y sociales de las personas adultas mayores, favoreciendo su bienestar y una mejor condición de salud. En relación con ello, Gutiérrez (2022) señala que este enfoque está estrechamente relacionado con el modelo fitness, que prioriza el desarrollo de capacidades personales y redes sociales de apoyo como factores clave para un envejecimiento saludable.

Tcymbal et al. (2022) analizaron intervenciones comunitarias que combinan ejercicio físico con participación social, y concluyeron que esas participaciones bien organizadas actúan como un escudo contra el aislamiento y la pérdida de independencia en los adultos mayores (p. 5).

Estos hallazgos del trabajo social gerontológico resaltan la importancia de desarrollar actividades recreativas participativas porque producen resultados concretos en términos de desarrollo personal, mantenimiento de la autonomía y promoción de estilos de vida saludables en entornos institucionales como la Fundación Hna. Isabel López.

Persona Adulta Mayor

Aranco et al. (2022) explican que “los adultos mayores constituyen un grupo heterogéneo cuyas condiciones de vida dependen de diversas trayectorias sociales, económicas y culturales” (p. 38). Este concepto reconoce la diversidad del envejecimiento y permite al trabajo social adaptar las intervenciones a las realidades específicas de cada persona mayor, evitando un enfoque homogéneo y centrado en la salud.

Matusa et al. (2021) señalan que “la situación de las personas mayores debe estar determinada no solo por la edad cronológica sino también por los niveles de autonomía, cuidado y participación social” (p. 6). Esta visión sustenta un enfoque basado en los derechos humanos y justifica el uso de actividades de ocio como herramientas para el empoderamiento individual y social.

Trabajo Social Gerontológico

Definición de Trabajo Social Gerontológico. Según Da Luz Scherf (2023) el Trabajo Social dirigido a las personas adultas mayores debe desarrollarse desde un enfoque comunitario y culturalmente sensible (p. 6). Desde esta perspectiva, el Trabajo Social gerontológico busca involucrar activamente a las personas adultas mayores en sus comunidades, dejando de lado modelos de atención centrados exclusivamente en la asistencia, promoviendo su autonomía y dignidad.

En este contexto, las actividades recreativas constituyen una herramienta de intervención del trabajo social gerontológico, ya que promueven la integración social y la salud mental de las personas adultas mayores, por ello, su aplicación resulta oportuno en espacios como la Fundación Hna. Isabel López.

Intervención en Centros Gerontológicos, Comunidad y Familia

Phillips y Cols. (2021) señalan que "las intervenciones que unen los ámbitos institucional, social y familiar promoverán la participación social y reducirán el aislamiento en la vejez" (p. 211). Esto muestra que la salud de las personas mayores depende de intervenciones integrales que fortalezcan no sólo la atención en centros de salud sino también las redes sociales y familiares.

Buffel et al. (2022) encontró que "la participación comunitaria continua aumenta el bienestar emocional y aumenta la autonomía en los adultos mayores" (p. 87). Análisis. La participación comunitaria se convierte así en un eje central en el desarrollo de actividades de ocio que incrementen la autonomía y el sentido de pertenencia. Grenier et al. (2021) enfatizan que "conectar familias, comunidades y organizaciones promueve procesos de empoderamiento individual e intervenciones más humanas" (p. 143).

Desde una perspectiva de trabajo social gerontológico, incluir a las familias en las intervenciones nos permite acompañar el proceso de envejecimiento de una manera más íntima y contextualizada.

Rol del Trabajador Social con Personas Adultas Mayores

Morales et al. (2021) señalan que "los trabajadores sociales sirven como facilitadores de participación, mediadores sociales y facilitadores de decisiones en la vejez" (p. 59); este rol va más allá de solo administrar servicios y coloca al trabajador social como un verdadero promotor de la autonomía y el empoderamiento personal en las personas mayores.

Ray et al. (2022) destacan que "las intervenciones de los trabajadores sociales impulsan la inclusión social y el empoderamiento en entornos institucionales" (párr. 4). Esto justifica

incluir actividades de ocio como espacios donde los mayores puedan mostrar sus intereses y meterse más en la vida social.

Lombardo et al. (2023) sostienen que “la escucha activa y el reconocimiento de las trayectorias de vida mejoran la salud emocional y el sentido de agencia” (p. 102). Desde esta perspectiva cualitativa, el trabajo social gerontológico promueve intervenciones humanas y centradas en la persona.

Enfoque de Intervención Gerontológica

Aranco et al. (2022) señalan que “la atención a las personas mayores debe apuntar a ir más allá de un enfoque asistencial y promover su autonomía, participación y pleno disfrute de sus derechos” (p. 29).

Este enfoque redefine las intervenciones geriátricas desde una perspectiva de derechos, considerando a las personas mayores como agentes activos en lugar de receptores pasivos de atención, lo cual es importante para el desarrollo de intervenciones sociales integrales.

Celdran et al. (2021) señalan que “las intervenciones geriátricas centradas en la persona promueven procesos de empoderamiento, autonomía y toma de decisiones” (p. 133).

Tener en cuenta las experiencias subjetivas y las trayectorias de vida permite desarrollar intervenciones más humanizadas, coherentes con los principios del trabajo social gerontológico y adaptadas a las realidades personales y sociales de las personas mayores.

Favela et al. (2024) sostienen que “un enfoque gerontológico integrado facilita el desarrollo de estrategias sociales y de ocio que promueven el bienestar mental y la participación social en la vejez” (p. 11). Este enfoque apoya el uso de actividades de ocio como estrategia de intervención social para empoderar a los individuos integrando la participación social, la salud mental y el envejecimiento activo, especialmente en el contexto latinoamericano.

Actividades Recreativas

Definición de Actividades Recreativas. Zamora et al. (2022) definen las actividades de ocio como “actividades voluntarias que promueven el disfrute, la interacción social y el desarrollo humano general a lo largo de la vida” (p. 40). Esta definición enfatiza el carácter activo, voluntario y social del ocio, permitiendo distinguirlo de las actividades pasivas y entenderlo como una estrategia adecuada para que la sociedad intervenga en la vida de las personas mayores.

Las actividades de ocio se vuelen esenciales en la tercera edad, ya que nutren por todos lados la salud física, la mental y las conexiones sociales de los mayores. Rivera (2025) lo pone en palabras claras: “las actividades recreativas y el ejercicio suman mucho a la salud física, mental y social de los adultos mayores” (p. 524). Por eso, meterse con regularidad en ellas mantiene el cuerpo ágil, quita pesos de encima y una más a la gente del entorno.

Desde la mirada geriátrica, estos beneficios no se limitan al cuerpo, sino que también refuerzan lo emocional y mental, cultivando esa sensación de ser útil, de tener autoestima y de pertenecer a un grupo. Por si fuera poco, las actividades de ocio ayudan a mantener roles sociales vivos y a hallar sentido en el día a día, que son piezas clave para envejecer con vitalidad y satisfacción.

Diferencia Entre Ocio, Tiempo Libre y Recreación

Zamora et al. (2022) explica que el tiempo libre corresponde al espacio de tiempo disponible, el ocio se refiere a elecciones de actividad personal y el tiempo libre se refiere a la participación que tiene valor social y personal (p. 44). Esta mención permite comprender el tiempo libre, el cual se asocia con un mayor compromiso e interacción social, convirtiéndolo en una herramienta clave para la intervención geriátrica.

Favela et al. (2024) hicieron énfasis en que “el tiempo libre promueve la participación social y el envejecimiento activo, especialmente en el contexto latinoamericano” (párr. 9). En el Trabajo Social Gerontológico esta distinción subyace al desarrollo de actividades de ocio dirigidas a la integración social y el bienestar emocional de las personas mayores.

Actividades Recreativas en Personas Adultas Mayores

Nimrod et al. (2021) encontró que “la participación regular en actividades de ocio reduce los sentimientos de aislamiento y aumenta la confianza en sí mismos en la vejez” (p. 95). El descanso actúa como factor protector contra la soledad, favorece la integración social y fortalece las emociones en los adultos mayores.

Adams et al. (2022) enfatizan que “las actividades recreativas aumentan la motivación y la satisfacción con la vida cuando se adaptan a las capacidades funcionales de los adultos mayores” (p. 117). Adaptar las actividades a las condiciones físicas y cognitivas es clave para maximizar sus beneficios y prevenir procesos de aislamiento.

Funciones de la Recreación en Adultos Mayores

Jahnke et al. (2021) señalan que “el entretenimiento proporciona funciones sociales, emocionales y cognitivas que promueven la integración social y el bienestar” (p. 202). Estas características consideran el ocio como una estrategia integral para potenciar el bienestar personal y la calidad de vida en la vejez.

Heo et al. (2022) señalan que “el significado asignado a una actividad de ocio es más importante que su frecuencia o duración” (p. 60). El valor subjetivo del ocio aumenta su impacto positivo en la salud mental.

Fortalecimiento Personal en Personas Adultas Mayores

Definición de Fortalecimiento Personal. Celdran, Triado y Villar (2021) definen el empoderamiento del carácter como “el proceso mediante el cual las personas desarrollan autoestima, autonomía y una sensación de control sobre sus vidas” (p. 131). Este proceso es esencial para un envejecimiento digno y positivo, especialmente en contextos institucionales donde la autonomía puede ser limitada. Wiles et al. (2022) señalan que “la autoeficacia, el compromiso social y la resiliencia se desarrollan a través de experiencias significativas y relaciones sociales positivas” (p. 76). Las actividades recreativas son condiciones ideales para desarrollar estos elementos de empoderamiento personal.

Fortalecimiento Personal y su Incidencia en el Bienestar

Zhang et al. (2023) señalan que el empoderamiento en las personas adultas mayores favorece la autonomía, fortalece la capacidad de tomar decisiones y contribuye a mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico. Este proceso permite que las personas mayores reconozcan sus capacidades, participen activamente en su entorno y desarrollen mayor control sobre sus propias experiencias de vida.

Alomoto et al. (2024) destacan que “el bienestar subjetivo de las personas mayores sube cuando se involucran de lleno en actividades que les suben la autoestima y les hacen sentir útiles en sociedad” (p. 7). En este sentido, ese bienestar personal se va armando con vivencias que realmente importan, haciendo que los mayores se sientan valorados, independientes y bien integrados socialmente, lo que pone en relieve lo crucial que es potenciar su empoderamiento en cualquier intervención geriátrica.

El fortalecimiento personal se convierte así en un determinante del bienestar subjetivo, promoviendo la autonomía, la satisfacción vital y una percepción positiva del proceso de envejecimiento.

Actividades Recreativas Como Herramientas de Fortalecimiento Personal

Puggi et al. (2023) enfatizan que “las actividades de ocio crean espacios de autoexpresión, reconocimiento y participación que fortalecen la identidad y el sentido de pertenencia en la vejez” (p. 6). Estas vivencias ayudan a que los adultos mayores se vean como protagonistas de su propia historia, refuercen su autoestima y creen lazos sociales que la verdad importan.

Por su parte, Koponen et al. (2023) destacan la importancia de las actividades culturales y recreativas en la vida de las personas mayores, ya que estas favorecen su bienestar y participación. Los autores mencionan que “al asistir a eventos culturales, las personas mayores pueden influir en su calidad de vida y su sensación de bienestar aumenta” (p. 454). En este sentido, la recreación se convierte en una herramienta de fortalecimiento personal, debido a que permite que los adultos mayores mantengan experiencias significativas, desarrollen mayor conexión con su entorno y fortalezcan aspectos como la autonomía, la identidad personal y el bienestar emocional durante el proceso de envejecimiento.

Riesgos de la Ausencia de Actividades Recreativas

Dalvand et al. (2025) advierten que “la falta de participación en actividades de ocio aumenta el aislamiento social y una peor salud mental en los adultos mayores” (p. 310). La falta de entretenimiento limita las oportunidades de interacción social, lo que puede provocar sentimientos de soledad, pérdida de motivación y deterioro emocional.

Sánchez et al. (2025) señalan que “la falta de actividades sociales y recreativas es un factor de riesgo de síntomas depresivos y pérdida de motivación en la vejez” (pt. 9). Estos riesgos resaltan la necesidad de incorporar actividades recreativas en las estrategias de intervención geriátrica como medida preventiva contra el deterioro emocional y social.

Perspectiva del Trabajo Social en el Diseño de Actividades

Rojas et al. (2021) sostienen que “la planificación colaborativa y ética de las actividades de ocio mejora la autonomía y la inclusión social de los adultos mayores” (p. 92). En el Trabajo Social la participación de las personas mayores en el diseño de intervenciones permite reconocer sus inquietudes, habilidades y experiencias lo que facilita de una mejor manera las intervenciones más significativas.

Mientras que Ife et al. (2022) mencionan que “involucrar a los adultos mayores en la toma de decisiones promueve el empoderamiento y el desarrollo personal” (p. 64). Este enfoque refuerza el modelo de intervención social basado en derechos humanos, al considerar a las personas mayores como protagonistas de su propio envejecimiento.

Antecedentes de la Investigación

Anna Tcymbal, Panayotes Demakakos, Julian Perelman y Mauricio Avendano publicaron en el año 2022 el estudio titulado “Intervenciones que promueven simultáneamente la participación social y la actividad física en personas adultas mayores que viven en una comunidad: una revisión sistemática” en la revista científica *Fronteras en Salud Pública*. El tema de la investigación se centra en el impacto combinado de la participación social y la actividad física en la salud general de los adultos mayores. El estudio busco revisar la evidencia sobre intervenciones que mezclan actividad física y participación social para elevar la calidad de vida en la vejez. El problema de fondo radica en el creciente aislamiento social, la falta de

movimiento y los riesgos de deterioro físico y emocional que enfrentan las poblaciones mayores; el método fue una revisión sistemática bajo el estándar PRISMA, analizando artículos científicos de bases de datos internacionales; donde la población incluyó investigaciones previas sobre intervenciones sociales con adultos mayores y la muestra abarcó estudios empíricos de diversos contextos sociales, para ello, los resultados clave revelaron que estas intervenciones combinadas incrementaron la autonomía, las interacciones sociales y el bienestar emocional. Las conclusiones señalan que la combinación de la participación social y ejercicio físico constituye una alternativa que favorece la calidad de vida de las personas adultas mayores, fortaleciendo su independencia, mejorar las relaciones interpersonales, además de disminuir el aislamiento. En conjunto estos resultados muestran que esta combinación resulta esencial para afrontar los efectos del envejecimiento en entornos comunitarios.

Claudia Di Lorito, Alison Long, Aine Byrne, Rowan Harwood, John Gladman, Steffen Schneider, Pip Logan, Anna Bosco y Veronica Van der Waardt publicaron un artículo en 2020 en la revista *Envejecimiento y actividad física* titulado “Intervenciones de ejercicio para adultos mayores: una revisión sistemática de metanálisis”. La temática del trabajo es el impacto del ejercicio físico y la recreación en la salud y el bienestar de las personas mayores. El objetivo principal es sintetizar la evidencia científica sobre los beneficios del ejercicio en la función física y la calidad de vida de los mayores; la problemática que aborda es la pérdida progresiva de capacidades funcionales junto con el desgaste de la salud física y mental típico del envejecimiento. El método empleado fue una revisión sistemática que analizó investigaciones secundarias de bases de datos académicas, seleccionando un grupo de análisis basado en revisiones previas y una muestra de literatura con estudios sobre programas de ejercicio enfocados en adultos mayores.

A lo largo de la investigación los resultados mostraron beneficios consistentes para la salud física- mental y la autonomía funcional, es por esto que, los autores concluyen que los programas de ejercicio físico y recreación generan beneficios consistentes en la salud física- mental y en la autonomía funcional de las personas adultas mayores, por ende, estos destacan que la efectividad de estas intervenciones depende de su adecuada adaptación a las capacidades individuales de los participantes. En este sentido, el estudio reafirma que la actividad física estructurada constituye un componente esencial para promover el bienestar integral y prevenir el deterioro funcional durante el proceso de envejecimiento.

Stellamaris Okonkwo realizado en el 2024 publicó su investigación titulada “Los efectos de las actividades recreativas en el bienestar de los adultos mayores en hogares de atención residencial: una revisión cualitativa sistemática” en la Revista Internacional de Salud Pública. Esta investigación se centra en el impacto de las actividades recreativas sobre la salud física, mental, social y emocional de las personas adultas mayores que residen en centros de atención. Para ello, mediante una revisión sistemática de literatura publicada entre 2013 y 2023, con el fin de identificar cómo estas actividades de ocio mejoran la calidad de vida y el bienestar general de esta población. El estudio abordó problemáticas recurrentes en los entornos institucionales, como el aislamiento social, las limitaciones físicas y el deterioro cognitivo progresivo. La revisión consideró 19 estudios evaluados por pares, en las que se analizaron intervenciones como talleres intergeneracionales, programas de música, actividades de interacción social y sesiones tai chi en residencias para personas adultas mayores. Los hallazgos mostraron que este tipo de actividades favorece la salud física y mental, además fortalece las relaciones sociales y contribuye al bienestar emocional de los participantes. A partir de la evidencia recolectada los autores concluyen que implementar estas actividades en estos centros aporta un impacto positivo y

significativo para la calidad de vida de las personas adultas mayores. Asimismo, se demuestra que este tipo de intervenciones ayudan a disminuir el aislamiento, fortalecer los lazos sociales, y promover un envejecimiento con mayor bienestar.

Chang-e Zhu, Luling Zhou y Xinjie Zhang en el año 2022 publicaron un estudio titulado “Efectos de las actividades de ocio en el envejecimiento cognitivo en adultos mayores: una revisión sistemática y un metanálisis” en la revista *Fronteras en Psicología*. El tema del trabajo fue analizar la relación entre la participación en actividades de tiempo libre y las habilidades cognitivas durante el envejecimiento. El objetivo del estudio es indagar cómo el tiempo libre impacta las capacidades cognitivas y su evolución temporal en adultos mayores. La problemática radica en el envejecimiento acelerado de la sociedad junto con el riesgo de deterioro cognitivo, un desafío clave de salud pública, el método fue un enfoque cuantitativo longitudinal con modelos de crecimiento latente (LGCM), basado en datos de 2344 adultos mayores de la encuesta macroscópica de China abarcando cuatro mediciones entre 2008 y 2018; la muestra incluyó mayores de distintas edades para rastrear tendencias en ocio y cognición a lo largo del tiempo. Los resultados mostraron que la participación en actividades de ocio se relacionó con un mejor funcionamiento cognitivo en todos los periodos evaluados. Asimismo, las personas que presentaban un mayor nivel de participación al inicio en sus estudios revelaron una menor disminución de sus capacidades cognitivas con el paso del tiempo. Los autores concluyeron que participar de manera habitual en actividades recreativas actúa como protector frente al deterioro cognitivo en la vejez. En conjunto, los hallazgos destacan la importancia de promover actividades de ocio planificadas como una estrategia ya que puede contribuir a preservar la función cognitiva y favorecer un envejecimiento saludable.

Bone, J. K., Bu, F., Fluharty, M. E., Paul, E., Sonke, J. K., & Fancourt, D. publicaron en 2022 el artículo “Participación en actividades de ocio y depresión en adultos mayores en Estados Unidos: evidencia longitudinal del Estudio de Salud y Jubilación” en la revista Ciencias Sociales y Medicina. El tema giraba en torno a analizar si participar en actividades de ocio ayuda a bajar los síntomas depresivos en los mayores. El objetivo principal era comprobar si participar con regularidad en estas actividades reduce el riesgo de depresión en personas de 50 años en adelante. La problemática de fondo es que la depresión afecta mucho a los adultos mayores, ligada al encierro social y a la falta de movimiento. El método fue cuantitativo y longitudinal, usando datos del estudio de salud y jubilación con más de 19.000 participantes mayores de 50 años en EE. UU; a quienes siguieron cada 2 a 4 años evaluando su ocio y estado de ánimo; la muestra incluyó a estos adultos seguidos en varias rondas de datos. De acuerdo con los resultados del estudio, las personas adultas mayores que participaban con mayor frecuencia en clubes sociales, pasatiempos, actividades creativas o al aire libre presentaban un menor riesgo de desarrollar síntomas depresivos a lo largo del tiempo. A partir de esto, los autores concluyen que la participación habitual en el ocio y recreación constituye un factor que favorece la salud mental de las personas adultas mayores. Asimismo, destacan que este tipo de actividades contribuyen a mejorar el estado de ánimo y a fortalecer el bienestar emocional y disminuir el riesgo de depresión durante la vejez.

Fundamentos Legales

Constitución de la República del Ecuador (2008)

La Constitución de la República del Ecuador identifica a las personas mayores como un sector de atención preferente y fija responsabilidades concretas para el Estado, la sociedad y las familias. En el artículo 35 se señala que las personas adultas mayores accederán a atención

prioritaria y especializada en espacios públicos y privados, asegurando el pleno goce de sus derechos y una existencia digna (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Además, el artículo 36 establece que el Estado implementará acciones para garantizar que las personas mayores tengan acceso a servicios de salud, esparcimiento, participación comunitaria y defensa frente a cualquier tipo de exclusión. Según la Constitución, estos derechos deben ser asegurados a través de políticas públicas y programas que fomenten el bienestar integral y la integración social (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

Bajo la perspectiva de este estudio, la Constitución respalda jurídicamente la ejecución de actividades recreativas como métodos dirigidos a fortalecer el desarrollo personal, la independencia y la inclusión social de los adultos mayores beneficiados en la Fundación Hna. Isabel López.

Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores (2022)

La Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores define el marco legal particular para salvaguardar de manera completa los derechos de este segmento de la población en Ecuador. Esta legislación garantiza el derecho de los adultos mayores a involucrarse en actividades sociales, culturales, recreativas y comunitarias, fomentando su inclusión dinámica dentro de la sociedad (Asamblea Nacional del Ecuador, 2022).

La normativa establece que tanto las entidades públicas como privadas tienen la obligación de implementar programas y actividades enfocadas en el envejecimiento activo, la evitación del aislamiento social y la potenciación de habilidades físicas, emocionales y sociales. De igual modo, se resalta la relevancia de fomentar espacios recreativos que favorezcan el bienestar, la independencia y la calidad de vida de la población adulta mayor (Asamblea Nacional del Ecuador, 2022).

En relación con esta investigación, esta ley respalda jurídicamente el análisis de las actividades recreativas como herramientas de intervención social que favorecen el fortalecimiento personal y la inclusión social de las personas adultas mayores.

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015)

La Convención Interamericana para la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores reconoce a este grupo como titulares completos de derechos y señala responsabilidades para los Estados en el fomento de su bienestar integral. Este tratado internacional garantiza el derecho a participar, disfrutar del esparcimiento, integrarse en la comunidad y acceder a programas que fortalezcan la salud física, mental y social (Organización de los Estados Americanos, 2015).

La convención obliga a los Estados a adoptar medidas concretas para prevenir el aislamiento, la discriminación y la marginación social en la vejez, promoviendo en cambio la participación de las personas mayores en la vida comunitaria. Asimismo, reconoce la recreación como un derecho que contribuye al fortalecimiento de la autonomía, la autoestima y el sentido de pertenencia (OEA, 2015).

Desde esta perspectiva, la Convención Interamericana respalda el enfoque de esta investigación, al legitimar la recreación como una estrategia fundamental para el fortalecimiento personal de las personas adultas mayores en contextos institucionales.

Plan Nacional de Desarrollo – Plan de Creación de Oportunidades 2021–2025

El Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025 traza líneas clara para garantizar el bienestar integral de grupo prioritarios, como las personas mayores. En lo social, empuja el

envejecimiento activo, la inclusión y la participación en la comunidad como bases para subir la calidad de vida (Secretaría Nacional de Planificación, 2021).

En la sección dedicada al derecho a la salud completa y el bienestar, el plan destaca la necesidad de armar programas sociales que cubran lo físico, lo emocional y lo social, poniendo énfasis en las redes de apoyo y los espacios comunitarios para combatir el aislamiento potenciar la independencia de los mayores (Secretaría Nacional de Planificación, 2021).

En el marco de esta investigación, el Plan Nacional de Desarrollo respalda la pertinencia de las actividades recreativas como estrategias que contribuyen al fortalecimiento personal y al bienestar emocional de las personas adultas mayores.

Código Deontológico del Trabajo Social (2021)

El Código Deontológico del Trabajo Social establece los principios éticos que orientan la intervención profesional, entre ellos el respeto a la dignidad humana, la promoción de la autonomía, la participación y la justicia social. En el ámbito gerontológico, este código establece que el profesional debe adoptar un enfoque centrado en la persona, valorando siempre las capacidades experiencias y derechos de las personas adultas mayores (Consejo General de Trabajo Social, 2021).

Este conjunto de principios éticos fundamenta el diseño y la implementación actividades recreativas instrumento de intervención profesional, ya que estimulan la participación, el desarrollo individual y un mejor equilibrio emocional. De igual modo, guía al trabajador social para crear entornos inclusivos, participativos y respetuosos con la diversidad en la etapa de la vejez (Consejo General del Trabajo Social, 2021).

En esta investigación, el Código Deontológico fundamenta la actuación del Trabajo Social Gerontológico en la planificación y ejecución de actividades recreativas orientadas al fortalecimiento personal de las personas adultas mayores.

Ordenanza que Promueve y Garantiza el Cumplimiento de los Derechos de las Personas Adultas Mayores en el Cantón Manta (2015)

La Ordenanza que promueve y garantiza los derechos de las personas adultas mayores en el cantón Manta se posiciona como el instrumento normativo local más relevante para proteger de forma integral a este grupo prioritario dentro del ámbito cantonal. Esta norma reconoce a los mayores como titulares plenos de derechos y carga al Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Manta con la tarea de impulsar su bienestar, la inclusión social, la participación en la comunidad y un acceso prioritario a servicios y programas municipales (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Manta, 2015).

En su articulado, la ordenanza manda poner en marcha acciones para prevenir el encierro social, la discriminación por edad y la marginación de los mayores, animando su involucramiento activo en ámbitos sociales, culturales y recreativos. Además, fomenta la creación y esfuerzo de programas municipales que ayuden al desarrollo, físico, emocional y social de este grupo, viendo la recreación, la participación comunitaria y las actividades completas como pilares para una vejez digna, independiente y saludable (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Manta, 2015).

Desde esta perspectiva; la ordenanza de Manta respalda el enfoque de esta investigación al establecer un marco legal que valida las actividades recreativas como estrategias de intervención social para potenciar el desarrollo personal, la autonomía y el bienestar integral de las personas mayores. En instituciones como la Fundación Hna. Isabel López, esta norma

fundamenta la necesidad de espacios recreativos y participativos que materialicen los derechos y mejoren la calidad de vida en la etapa adulta mayor.

Fundamentos Teóricos del Trabajo Social

Modelo del Envejecimiento Activo desde el Trabajo Social

En esta investigación se adopta el modelo del envejecimiento activo, el cual permite comprender la vejez como una etapa de oportunidades, participación y desarrollo, superando enfoques asistencialistas centrados únicamente en la dependencia, este modelo resulta pertinente para analizar cómo las actividades recreativas contribuyen al fortalecimiento personal y al bienestar integral de las personas adultas mayores.

Según la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento activo se describe como “el proceso de maximización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el propósito de mejorar la calidad de vida conforme las personas envejecen” (OMS, 2002, p. 12). Por lo cual esta perspectiva reconoce que la implicación social, el esparcimiento y la preservación de roles activos constituyen elementos fundamentales para una vejez digna y saludable.

En el ámbito del trabajo social gerontológico, este enfoque permite orientar intervenciones que potencian la independencia, la integración social y la habilidad para tomar decisiones de las personas mayores. En el marco de este estudio, el envejecimiento activo justifica el uso de actividades recreativas como herramientas prácticas que avivan la participación, combaten el encierro social y elevan la autoestima junto con el sentimiento de ser valiosos en los adultos de edad avanzada atendidos en la Fundación Hna. Isabel López.

Modelo Ecológico de Intervención Gerontológica

Este modelo es clave porque brinda una perspectiva completa para entender el envejecimiento al tener en cuenta la interacción entre el individuo y su ambiente. Este enfoque facilita el análisis de la manera en que los elementos personales, familiares, comunitarios e institucionales afectan el bienestar y la implicación de los adultos mayores.

Scoppetta y Ortiz (2020) definen este enfoque al decir que “los modelos ecológicos parten de la inclusión de diferentes niveles de interacción entre la persona y su ambiente, entendiendo el entorno como un sistema dinámico en el que cada componente se modifica de manera recíproca” (p. 170).

Desde esta visión, el bienestar de los adultos mayores no depende solo de su estado físico o mental, sino también de la calidad del ambiente social, la existencia de espacios para el ocio, el apoyo familiar y las dinámicas institucionales, por esto, aplicar el modelo ecológico en el trabajo social gerontológico permite detectar barreras y recursos en cada capa del entorno, facilitando el diseño de actividades recreativas que respondan de verdad a lo que necesitan los mayores.

Modelo de Fortalecimiento y Empoderamiento Personal

Dentro del Trabajo Social, el modelo de fortalecimiento y empoderamiento ocupa un lugar importante dado que se enfoca en desarrollar las capacidades, destrezas y recursos personales de los individuos, su objetivo es favorecer una participación en los procesos y decisiones que influyen en su vida diaria. Este enfoque resulta particularmente importante al trabajar con personas adultas mayores, al considerarlas como agentes activos y no solo beneficiarios pasivos de asistencia.

De acuerdo con Celdrán et al. (2021), el empoderamiento individual es “un proceso mediante el cual las personas toman las riendas de su vida, ganan confianza en sí mismas y

amplían su capacidad para meterse de lleno en su entorno social” (p. 89). Esta visión resalta lo clave que resulta armar espacios donde los adultos mayores puedan dar su opinión, decidir por ellos mismos y sentirse realmente valorados.

Modelo de Atención Centrada en la Persona

McCormack et al. (2021), menciona que “la atención centrada en la persona implica el desarrollo de enfoques que respeten la autonomía, fomenten la toma de decisiones y reconozcan las identidades y las experiencias vividas de las personas mayores en los entornos de atención” (p. 5). Desde esta perspectiva, este enfoque considera que las personas adultas mayores no deben ser considerada como receptores de ayuda, sino como protagonistas de su propio proceso de envejecimiento, por ello, promoviendo acciones que fortalezcan su participación y su capacidad de decidir sobre las decisiones que influyen en su vida, lo cual aporta a su bienestar y desarrollo personal.

Fizio et al. (2020) extienden esta idea al decir que “los enfoques centrados en la persona fomentan relaciones de verdad y cuidados que juntan lo emocional, lo social y lo práctico, más allá de lo puramente medico” (p. 14). Esta mirada ensancha el modelo hacia un bienestar completo, destacando lo vitales que son las conexiones sociales, la participación y el entorno, todo ligado directamente al uso de actividades de ocio como vía de intervención social.

Capítulo III: Aspectos Metodológicos

Fundamentos Epistemológicos

Enfoque Hermenéutico

La investigación parte de fundamentos epistemológicos principales orientados a comprender la manera en que las personas adultas mayores interpretan, valoran y significan su participación en actividades recreativas, así como la influencia que tienen en su desarrollo personal. Por esta razón, el estudio se sustenta en el enfoque hermenéutico, porque este favorece la interpretación de sus experiencias, opiniones y el contexto en el que se desenvuelven los participantes, tomando en cuenta su propio punto de vista.

La hermenéutica se presenta como un pilar epistemológico ideal para investigaciones cualitativas y estudios de caso, al permitir una lectura profunda de los procesos sociales y humanos. Álvarez (2021) lo explica claro “la hermenéutica se configura como un fundamento epistemológico del estudio de caso, permitiendo investigar e interpretar diversos procesos sociales y educativos” (p. 1).

Desde esta óptica, el investigador va más allá de solo contar hechos; se mete a fondo para captar los sentidos que las personas mayores les dan a sus vivencias recreativas, sus vinculo sociales y su equilibrio emocional en el día a día del entorno institucional.

La hermenéutica permite interpretar estas vivencias considerando el entorno cultural, social y emocional en el que se desarrollan.

La investigación hermenéutica es un proceso dialéctico en el que el investigador examina la historicidad del texto, reflexiona moviéndose continuamente entre el contenido del texto y su propia estructura ideológica, dialoga con el texto y construye interpretaciones a través de un viaje circular entre partes y todo (Quintana y Hermida, 2019, p. 2).

En el marco de esta investigación, el enfoque hermenéutico abre la puerta para entender como los adultos mayores dan sentido a las actividades recreativas y de qué manera estas moldean su autoestima, independencia, rol en lo social y esa sensación de estar bien. Así, el análisis surge directo de sus voces y vivencias, en sintonía total con los fundamentos del trabajo social gerontológico.

Elección de Informantes Clave

La selección de informantes clave será de tipo intencional, priorizando aquellos con experiencia directamente relacionada con el fenómeno que se estudia y que puedan proporcionar información relevante. En la investigación cualitativa, “los informantes claves son considerados fuentes de información privilegiadas por su cercanía al fenómeno en estudio y su conocimiento empírico sobre el mismo, lo que permite comprender en profundidad la realidad social analizada” (Hernández-Sampieri et al., 2014). “

En este estudio, los informantes clave serán las personas mayores que participan activamente en la Fundación Hna. Isabel López, especialmente aquellas que van con regularidad a los eventos espectáculos. La selección de este grupo se fundamenta.: por sus vivencias directas, sus observaciones y lo que estas actividades significan para ellos, lo que nos deja ver de cerca cómo impactan en su empoderamiento autoestimas y libertad personal.

Además, se considerará la participación de los trabajadores sociales del lugar, que conocen de primera mano cómo se planean, arman y respaldan estos programas recreativos para los mayores; su aporte enriquece todo con un toque técnico e institucional, dando una mirada completa al tema que estamos explorando.

Para escoger a los informantes, se tomarán en cuenta criterios como su involucramiento real en actividades de entretenimiento, ganas de colaborar en el estudio, experiencia pasada en

estos programas y habilidad para contar sus historias con claridad. Esto asegura un buen rango de opiniones y que todo encaje perfecto con lo que queremos lograr.

Técnica de Recolección de la Información

La técnica de recolección de datos que se utilizará en el presente estudio será la entrevista semiestructurada por ser adecuado para investigaciones cualitativas con enfoque hermenéutico. Este método permite acceder a las experiencias, precepciones y significados que las personas atribuyen a un fenómeno social específico mediante un diálogo flexible que profundiza sus discursos.

Kvale y Brinkmann (2015) señalan que, en este sentido, la entrevista semiestructurada combina preguntas predeterminadas con la flexibilidad para explorar aspectos emergentes conforme avanza la conversación, respetando el ritmo y la narrativa del entrevistado.

La guía de entrevista se diseñó de acuerdo con los propósitos de la investigación y los temas relacionaos con las actividades de ocio, como identidad, autoestima, autonomía y bienestar emocional. Por ende, las preguntas se plantearon con el fin de conocer, desde las experiencias de los adultos mayores, como se involucran en estas actividades y que cambios consideran que han tenido en su vida personal y social.

Técnica de Registro y Transcripción de la Información

La información utilizada de esta investigación se obtuvo a través de entrevistas realizadas con el consentimiento previo del participante, por ende, garantizando el cumplimiento de los principios éticos de confidencialidad, respeto y voluntariedad. Las entrevistas se grabaron digitalmente para garantizar la integridad y exactitud de los datos recopilados.

En el futuro, la información se decodifico literalmente, teniendo en cuenta la expresión, el tono y las características del habla del informante. Saldaña (2021) sostiene que la transcripción

palabra por palabra preserva los matices lingüísticos y el significado del discurso, lo que aumenta la credibilidad del análisis cualitativo y promueve una interpretación rigurosa de la información consistente con el enfoque hermenéutico del estudio.

Método para la Interpretación de la Información

Para interpretar la información, la investigación se desarrolló mediante el método inductivo, permitiendo identificar, organizar y comprender patrones repetitivos presentes a partir de las experiencias y discursos de los participantes. Según (Narvaez, QuestionPro, 2022), “El método inductivo es un proceso de razonamiento que se basa en la observación y la experimentación para llegar a una conclusión general a partir de casos específicos”

En este estudio, este método permitió comprender de manera más profunda las experiencias, percepciones y vivencias compartidas por los adultos mayores de la Fundación Hna. Isabel López, se llevó a cabo un proceso de análisis de la información recolectada, por ende, permitiendo comprender la influencia de las actividades recreativas en el fortalecimiento personal, emocional, autoestima y relaciones sociales de los participantes, contribuyendo a una comprensión más amplia y contextualizada de la realidad estudiada.

Descripción del Proceso de Categorización.

El proceso de categorización de la presente investigación titulada “Actividades recreativas como herramientas de fortalecimiento personal en adultos mayores: una mirada desde el Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López del cantón Jaramijó, período 2025-2026”, estudio que se desarrolló mediante un enfoque cualitativo y la información fue recopilada principalmente por medio de las entrevistas realizadas a los usuarios.

Además, fue fundamental la categorización como método de clasificación y organización de la información recolectada, identificando aspectos importantes relacionados con las

actividades recreativas, el fortalecimiento personal y la intervención del trabajador social gerontológico. Por ello, se establecieron categorías principales y subcategorías que facilitaron el análisis de las experiencias, percepciones y vivencias de los adultos mayores dentro de la Fundación Hna. Isabel López del Canton Jaramijó.

Así mismo, este proceso contribuyó a relacionar los hallazgos obtenidos con los fundamentos teóricos correspondientes a cada variable de estudio, permitiendo una comprensión más amplia sobre el beneficio de las actividades recreativas en la estabilidad emocional, la participación social, seguridad personal y la calidad de vida de los adultos mayores.

Tabla 1.

Variable Independiente: Actividades Recreativas

Categoría Principal	Subcategoría	Síntesis conceptual	Referencias teóricas
Tipos de actividades recreativas	Dinámicas grupales, juegos, baile, manualidades, ejercicios recreativos, actividades culturales	Las actividades recreativas favorecen la participación, integración social y bienestar de los adultos mayores, consolidando su desarrollo personal y emocional.	Rivera (2025)
Participación Social	Incorporación, convivencia, comunicación e interacción grupal	La participación social y comunitaria contribuye al envejecimiento activo y mejora la calidad de vida de las personas adultas mayores.	(Tcymbal et al., 2022)
Bienestar emocional	Autoestima, motivación, satisfacción personal y manejo emocional	Las actividades recreativas fortalecen el bienestar emocional, por ende, reducen el aislamiento y promueven una percepción positiva de decadencia	(Alomoto et al., 2024)
Rol del trabajador	Orientación, acompañamiento,	El trabajador social gerontológico promueve procesos de integración,	(Lara, 2021)

social	intervención	participación y fortalecimiento
gerontológico	social y promoción del envejecimiento activo	personal en los adultos mayores.

Elaborado por: Bravo Tubay Alisson Ididilia

Tabla 2.

Variable Dependiente: Contextos Educativos Inclusivos

Categoría Principal	Subcategoría	Síntesis conceptual	Referencias teóricas
Autoestima	Seguridad personal, autovaloración, aceptación personal y confianza	La autoestima permite que los adultos mayores desarrollen una percepción positiva de sí mismos, fortaleciendo su seguridad, motivación y capacidad en relacionarse con los demás dentro de su entorno social.	(Envea et al., 2025)
Relaciones interpersonales	Comunicación, compañerismo, apoyo social, convivencia e integración grupal	Las relaciones interpersonales favorecen la convivencia y la contención entre los adultos mayores, fortaleciendo la integración social, así mismo, disminuyendo sentimientos de soledad y aislamiento.	(Phillips et al., 2021)
Autonomía personal	Independencia, toma de decisiones, participación y desarrollo personal	La autonomía personal permite que los adultos mayores mantengan independencia en sus actividades diarias, participen activamente en espacios recreativos y fortalezcan su desarrollo personal y social.	(Quiroz et al., 2025)
Calidad de vida			

Bienestar físico, emocional y social, satisfacción personal y envejecimiento activo	La calidad de vida está relacionada con el bienestar integral de los adultos mayores, favoreciendo un envejecimiento activo, saludable, por ende, mayores niveles de satisfacción personal y social.	(Aranco et al., 2022)
---	--	-----------------------

Elaborado por: Bravo Tubay Alisson Ididilia

Descripción del Proceso de Triangulación

La triangulación dentro de la investigación cualitativa es considerada una estrategia crucial, ya que facilita contrastar información adquirida mediante diferentes técnicas, fuentes y fundamentos teóricos, ayudando a una comprensión más amplia y objetiva del suceso estudiado.

La autora Carvajal et al., (2023) menciona en su estudio que:

En ese sentido, la prioridad de la triangulación como estrategia de la investigación es precisamente incrementar la validez y confiabilidad de los resultados y evitar cualquier sesgo en ellos. Ahora bien, el objetivo principal de la triangulación trasciende la validación de los resultados y se orienta a la comprensión de la realidad estudiada (p. 47)

El proceso de triangulación aplicado en la presente investigación permitió fortalecer la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos, mediante la comparación y análisis de la información procedente de diferentes fuentes teóricas, técnicas e instrumentos. Esta estrategia metodológica se utilizó con la finalidad de contrastar las experiencias y percepciones de los adultos mayores participantes, por ende, junto con los fundamentos teóricos relacionados con las actividades recreativas, el fortalecimiento personal y el Trabajo Social Gerontológico.

Además, el enfoque de triangulación empleado fue de carácter metodológico y teórico, integrando información cualitativa obtenida a través de entrevistas semiestructuradas dirigidas a los adultos mayores de la Fundación Hna. Isabel López del cantón Jaramijó. De igual forma, se efectuó una revisión documental de contenidos implicados con envejecimiento, bienestar emocional, participación social, autoestima y calidad de vida.

De esta manera, esto permitió identificar coincidencias, diferencias y relaciones entre las categorías conseguidas mediante las técnicas utilizadas, favoreciendo la construcción de una interpretación más clara amplia y coherente del fenómeno estudiado. Además, posibilitó

identificar experiencias y aportes relacionados con la influencia de las actividades recreativas en el fortalecimiento personal, la integración social y el bienestar emocional de los adultos mayores.

Finalmente, la triangulación garantizo una visión crítica, reflexiva y coherente acorde con los objetivos planteados en la investigación, contribuyendo a una comprensión más amplia de la realidad social de los adultos mayores dentro de la Fundación Hna. Isabel López del Cantón Jaramijó.

Descripción del Proceso de Gráficación

Tabla 3. Gráficación por categorías.

Categoría principal	Subcategorías identificadas
Actividades recreativas	Juegos grupales, baile, manualidades, actividades culturales, ejercicios recreativos.
Participación Social	Cohesión grupal, comunicación, convivencia, e interacción social.
Bienestar emocional	Motivación, control emocional, autoestima, satisfacción personal.
Fortalecimiento personal	Control emocional, confianza, seguridad personal y autovaloración.
Relaciones interpersonales	Grupos de respaldo, interacción, compañerismo y apoyo social
Rol del Trabajador Social Gerontológico	Guía, apoyo, intervención social y fomento del bienestar integral.
Calidad de vida	Equilibrio físico, emocional y social, satisfacción personal y vida activa en la adultez mayor.

Fuente: *Elaboración propia.*

Características de los Investigadores

El presente trabajo de investigación se desarrolló por Alisson Ididilia Bravo Tubay, estudiante de la carrera de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, durante el transcurso de su formación ha participado en actividades formativas incluidos proyectos, capacitaciones y congresos relacionados con el área de Trabajo Social, los cuales han permitido fortalecer mis conocimientos teóricos y prácticos orientados a la intervención social y grupos vulnerables.

Además, he realizados prácticas y aprobado satisfactoriamente la Práctica Laboral I en el área de Género y Generación, la Práctica Laboral II: Educación y Protección de Derechos, y la Práctica Laboral II en el ámbito Laboral y de Salud, lo que permite desenvolver mis habilidades de trabajo de campo, recopilación de información cualitativa e interacción con grupos de atención prioritaria. Asimismo, las primeras prácticas preprofesionales fueron realizadas en la Fundación Hna. Isabel López del cantón Jaramijó, experiencia que permitió percibir de cerca la realidad y necesidades de los adultos mayores, influenciando significativamente en la elección del tema de investigación.

Consideraciones Éticas

Durante el desarrollo de la presente investigación se respetaron los derechos, opiniones y participación de los adultos mayores involucrados en el estudio, de la misma forma se garantizó la confidencialidad de la información recopilada, protegiendo la identidad de los participantes y promoviendo un ambiente de confianza entre la investigadora y los adultos mayores lo que fortaleció una mejor comunicación para así lograr que la información brindada sea más relevante para la investigación.

Previo al levantamiento de información, se aplicó el consentimiento informado y la participación voluntaria de cada participante, explicando de manera clara el propósito de la investigación, sus objetivos y el procedimiento que se realizaría durante las entrevistas semiestructuradas. Una vez aclaradas las dudas, los participantes accedieron voluntariamente a formar parte del estudio.

La investigación se desarrolló en un ambiente de respeto, responsabilidad, empatía y compromiso ético. Durante las entrevistas se mantuvo una postura objetiva e imparcial, procurando el bienestar y comodidad de los participantes en todo momento, reflejando así los principios éticos fundamentales del Trabajo Social.

Capítulo IV: Resultados Análisis y Discusión de Resultados

Análisis Descriptivo

En este proceso de investigación se realizaron entrevistas a 11 personas adultas mayores que forman en la Fundación Hna. Isabel López y a 3 profesionales de Trabajo social que forman parte del equipo técnico institucional, por ende, debido a que ciertos presentaban dificultades de salud, limitaciones de comunicación o no asistieron a el día de la aplicación del instrumento, no fue posible entrevistar a la totalidad de usuarios. Aun así, ya que la información obtenida fue complementada por medio la observación directa realizada dentro de la fundación, lo que permitió corroborar los resultados de estudios por lo que esta situación no represento una limitación sin afectar el desarrollo de la investigación.

A partir de la observación se evidencio un ambiente de compañerismo, participación y respeto entre los adultos mayores. También, se identificó que estas actividades recreativas reflejan un espacio donde los usuarios fortalecen sus relaciones sociales, manifiestan emociones positivas y desarrollan habilidades que favorecen un bienestar donde los usuarios fortalecen sus relaciones sociales, expresan emociones positivas y desarrollan habilidades que favorecen su bienestar integral.

Identificar las actividades recreativas que se desarrollan con los adultos mayores de la Fundación Hna. Isabel López

Las entrevistas realizadas ayudaron a identificar que dentro de la fundación se desarrollan diferentes actividades recreativas dirigidas al bienestar integral de las personas adultas mayores, entre las principales actividades mencionadas por los usuarios se encuentran, bailoterapia, manualidades, pintura, dibujo, canto, ejercicios físicos, cohesión de grupo y actividades de integración social.

También los participantes manifestaron que estas actividades les permiten aprender nuevas habilidades, mantenerse activos y ocupar su tiempo de manera productiva, además, señalaron que participar en estas actividades les genera satisfacción personal ya que les proporciona desarrollar habilidades que antes no habían explorado. varios participantes expresaron que gracias a que estas participando en estas actividades están aprendiendo actividades que antes no pudieron realizar durante su infancia o juventud debido a limitaciones tanto familiar, económicas o educativas. Por ende, les permite sentirse útiles, capaces y motivados para seguir aprendiendo, fortaleciendo su autoestima y confianza. En los testimonios se demuestra que la fundación trabaja como un espacio de descubrimiento personal y reparación, donde el uso de recursos cotidianos o reciclaje despierta habilidades creativas antes desconocidas.

Esta valoración de cualidades desarrolladas mediante las manualidades y el arte se observa de forma directa en los testimonios de los usuarios. En este contexto, una de las participantes mencionó: *“A mí me gustan las manualidades porque uno aprende muchas cosas y da curiosidad... es un nuevo conocimiento el aprender las cosas y ver las bellezas de como usted puede hacer con cosas reciclables, entonces son cosas que uno no se da cuenta de lo bonito que uno puede crear con cositas que uno tiene en casa que uno a veces hasta bota”*.

De la misma forma, las actividades de movimiento corporal, como bailoterapia y los cantos, sobresalen como las dinámicas con mayor aceptación, permitiendo identificar dotes individuales: *“Me encanta el baile y me fascina, es la mejor actividad que puedo tener para mi concepto... me he sentido muy bien, son excelentes las actividades y a mí me encantan, no quisiera a veces que pasen los días, si no que hubiese todos los días”*.

Por otro lado, el equipo de Trabajo Social y el personal técnico señalaron que selección y ejecución de estos talleres se fundamentan en una planificación previamente organizada, diseñadas de acuerdo con las condiciones biopsicosociales de los adultos mayores. Por ende, desarrollan programas orientados al fortalecimiento de aspectos específicos de la salud mental y física, tal como manifestó el Trabajador Social entrevistado.

“El rol que nosotros realizamos dentro de la Fundación también se basa en actividades psicométricas del adulto mayor, fortaleciendo así su parte de las manos, partes del cuerpo y cerebro... lo que tratamos de hacer es que el adulto mayor realice actividades físicas dentro de estas actividades”.

Determinar de qué manera las actividades recreativas contribuyen al bienestar de la calidad de vida de las personas adultas mayores de la fundación Hna. Isabel López

Los resultados alcanzados demuestran que las actividades recreativas influyen positivamente en la calidad de vida, la autoestima y la salud mental de los adultos mayores. Antes de integrarse a la fundación sus vidas estaban enmarcadas por sentimientos de soledad, tristeza o preocupaciones relacionados con diferentes situaciones personales y familiares, así como al tiempo que pertenecían en sus hogares con pocas oportunidades de interacción social.

La relación con las actividades recreativas y salud integral se refleja en los testimonios de los usuarios. Una de las adultas mayores relato como la Fundación se ha convertido en un apoyo crucial para afrontar una pérdida reciente de un familiar.

“Para mí son muy significativas estas actividades porque salgo de casa, me distraigo, despejo la mente... a mis inicios de años tuve una baja porque tuve una pérdida de un ser querido, pero yo misma he tratado de reanimarme y poner una muestra para quien esté pasando lo mismo... me fascina cantar, reír, distraerme y bailar”.

Por otro lado, la trabajadora social expresa como las actividades contribuyen significativamente a reducir el sedentarismo y favorecen al desarrollo de la autonomía de los adultos mayores que anteriormente se percibían como dependientes de sus cuidadores:

"Buscamos el bienestar de cada adulto mayor, de que tengan una vida activa y no sedentaria... logrando que sean independientes, que no dependan mucho de que el familiar les ayude a hacer sus ocupaciones básicas, que los vista, que les dé la comida. Había usuarios que dependían de su familia, pero ahora ya no, se movilizan solos incluso... tenemos un adulto mayor que cuando recién llegó no caminaba y ahorita gracias a estas actividades comienza a tener movilidad... le encanta bailar y a pesar de su dificultad él baila".

Además, el aumento de la autoestima no solo favorece al adulto mayor, sino que también a su núcleo familiar, ya que favorece una mejor autonomía y reduce la carga del cuidador: *"Este proyecto es un cambio para ellos y un cambio para la familia, porque no solo se beneficia el usuario, se beneficia también la familia. Logrando la independencia de su adulto mayor, ellos también tienen una independencia en el sentido de que pueden hacer otras actividades y no estar solo cuidando al adulto mayor".*

Analizar la intervención del Trabajo Social Gerontológico en el desarrollo de actividades recreativas dirigidas a los adultos mayores.

Las entrevistas ejecutadas a los profesionales concedieron identificar que el Trabajo Social Gerontológico desempeña un papel primordial dentro de la fundación, debido a que participan activamente en la planificación, coordinación, organización y ejecución de las actividades recreativas destinadas a los adultos mayores.

La trabajadora social manifestó: *"El rol del Trabajador Social es brindar acompañamiento integral a los adultos, al hablar de manera integral es en todas las áreas que*

podamos nosotros atender, dar seguimiento a cada una de las necesidades... ¿Qué estrategias se utilizan? Creo que amor. Porque uno dándoles el cariño, ellos como que se impulsan a hacer las actividades. Muchos de ellos a inicios eran como retraídos, no querían participar, pero el incentivarlos con amor es lo que los impulsa”.

De la misma forma, se evidencio que el trabajo desarrollado dentro la fundación se ejecuta de forma interdisciplinaria, manteniendo coordinación con profesionales de terapia ocupacional, psicología, medicina y otras áreas, con el fin de brindar una atención integral acopladas a las necesidades de cada usuario. El trabajador social detalla cómo se estructura este trabajo interdisciplinario: *“Para diseñar las actividades contamos con un equipo multidisciplinario... se arman en base a la información recolectada que existe dentro de la fundación. Por ejemplo, tenemos cierta cantidad de adultos mayores con problemas que no pueden caminar... nos organizamos porque nosotros los Trabajadores Sociales guiamos todas las actividades, y cuando vemos que existen ciertos problemas emocionales o de salud, nosotros ya lo derivamos; tenemos la parte legal con el abogado, la parte psicológica, la parte de fisioterapia y también contamos con médico... entre todos podemos formar un equipo”.*

No obstante, los profesionales coincidieron en que la intervención gerontológica desarrollada en el contexto institucional enfrenta diferentes dificultades que están relacionadas principalmente con la disponibilidad de recursos económicos y materiales indispensables para las determinadas actividades: *“Dificultades sí hay, dificultades económicas... a veces cuando no tenemos el material adecuado por situaciones económicas. No contamos con los materiales necesarios para tratar ciertas actividades... no contamos con ningún tipo de ayuda externa, entonces esa es una falencia”.*

Esta limitación de recursos financieros también fue corroborada por los adultos mayores, quienes, en sus recomendaciones finales, manifestaron reiteradamente la necesidad de captar apoyo externo para fortalecer las actividades de la fundación, por ende, enfatizaron la importancia de perseverar la esencia humana y el compromiso que caracteriza al equipo profesional:

“Mi consejo es que sigan adelante con ese mismo carisma, con ese mismo amor... que venga más compañeros e ingresen a la fundación, porque esto es muy bonito para uno aprender lo que a uno no nos enseñan”.

Por ello, el equipo técnico a pesar de estas limitaciones se mantiene implementando estrategias que les ayude a mantener la participación de los adultos mayores y fortalecer su bienestar.

Análisis Concluyente

En relación con el primer propósito, orientado a identificar las actividades recreativas se concluye formalmente que la Fundación Hna. Isabel López desarrolla una variedad de actividades recreativas que incluyen bailoterapia, el dibujo, la pintura, el canto y las dinámicas lúdicas de integración grupal. Estas prácticas, ya que representan espacios de aprendizaje, participación y desarrollo personal para los adultos mayores. Asimismo, su implementación se caracteriza por la adaptación de las condiciones y capacidades del usuario, consiguiendo que actividades como el baile y las manualidades se conviertan en espacios de alto interés y motivación que los adultos mayores desean experimentar a diario, permitiendo que fortalezcan sus habilidades y el descubrimiento de nuevos talentos artísticos durante la vejez.

En relación con el segundo propósito enfocado a determinar cómo las actividades recreativas contribuyen al bienestar y la calidad de vida, se concluye que estas generan efectos

positivos en el autoestima y bienestar integral de los adultos mayores participantes. Por lo tanto, estas actividades favorecen a la disminución del asilamiento, sedentarismo y las diferentes preocupaciones personales y familiares. También, se refleja que la participación constante en estas actividades fortalece la autoestima, disminuye sentimientos de soledad, afronta experiencias como la viudez, el duelo y las limitaciones físicas, fortaleciendo la integración social y favoreciendo el desarrollo de habilidades que permite que los adultos mayores mantengan niveles de autonomía e independencia.

En relación con el tercer propósito, dirigido a analizar la intervención del Trabajador Social Gerontológico, se concluye que este proceso desempeña un papel fundamental en el desarrollo de los programas recreativos de la fundación, mediante una intervención basada en el respeto, empatía y el acompañamiento integral, es así que el profesional de Trabajo Social planifica acción con un equipo interdisciplinario conformado por las áreas de psicología, terapia ocupacional, medicina y asesoría jurídica, con el objetivo de satisfacer las necesidades de los adultos mayores, por lo tanto a pesar de las limitaciones económicas, la escasez de materiales y la falta de apoyo económico externo, la intervención gerontológica se lleva a cabo mediante una estructuración organizada y el acompañamiento continuo de los participantes. De esta manera, contribuye la participación, el bienestar y la autonomía de las personas adultas mayores.

Limitaciones

Durante el proceso de investigación se identificaron diversas limitaciones que influyeron en el desarrollo de la recolección de información. Una de las principales dificultades que se presentó fue que no se pudo entrevistar a la totalidad de las personas adultas mayores que forman parte de la Fundación Hna. Isabel López, dado a que algunos participantes presentaban problemas de salud, dificultades de comunicación o no asistieron el día que se aplicó el

instrumento. Esta circunstancia disminuyó la posibilidad de obtener un mayor número de experiencias y puntos de vista relacionadas con las actividades recreativas.

Asimismo, en el transcurso de la entrevista se evidencio que diversos usuarios tuvieron dificultades para expresar de manera amplia sus opiniones y recordar sucesos específicos, dado a condiciones propias del proceso de envejecimiento. Debido a ello, fue necesario respaldar la información mediante la observación directa aplicada en la institución, ya que permitió adquirir una comprensión más integral de la realidad estudiada

Además, a pesar de las limitaciones presentadas en la investigación, se obtuvo recopilar la información significativa sobre la influencia de las actividades recreativas en el bienestar de las personas adultas mayores, generando aportes importantes para comprender esta realidad y para futuras intervenciones desde el Trabajo Social Gerontológico.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda potenciar los programas y actividades recreativas orientadas a los adultos mayores, reconociendo que estos espacios no solo ayudan a la recreación, sino que también favorecen al bienestar emocional, integración social y el fortalecimiento personal de quienes participan en ellos.

Además, se considera fundamental que otras instituciones tanto publica, privada y organizaciones de la sociedad civil, implementen alianzas de apoyo con la fundación Hna. Isabel López, que permita obtener recursos materiales, económicos y humanos, para así ampliar la cobertura y calidad de estas actividades recreativas implementadas dentro de la fundación, garantizando la mayor oportunidad de participación para los usuarios.

Finalmente, para futuras investigaciones se sugiere profundizar el estudio sobre como estas actividades recreativas influyen en otras dimensiones del bienestar de los adultos mayores,

considerando muestras de mayor alcance y la participación de familiares y profesionales, con el propósito de adquirir una visión más integral sobre los resultados positivos de estas intervenciones y generar propuestas nuevas de acción desde el trabajo social Gerontológico.

Referencias

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2022). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 42(2), 219–245.
<https://doi.org/10.1017/S0144686X20000740>
- Álvarez, J. (2021). La hermenéutica como fundamento epistemológico del estudio de caso. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 11(21), 1–12.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7927746>
- Aranco, N., Stampini, M., Ibararán, P., & Medellín, N. (2022). Envejecimiento y atención a la dependencia en América Latina y el Caribe. Banco Interamericano de Desarrollo.
<https://publications.iadb.org/es/envejecimiento-y-atencion-la-dependencia-en-america-latina-y-el-caribe>
- Zhang, S., Li, J., Zou, J., Ai, Y., Qin, S., Xiao, X., Hu, H., & Wang, Y. (2023). Empowerment of the older adults in the context of Chinese culture: an evolutionary concept analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1271315.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1271315>
- O'Rourke, H. M., Jeffery, N., Walsh, B., Quark, S., & Sidani, S. (2023). Understanding acceptability of group leisure activities used to address loneliness among people living with dementia: An exploratory mixed-methods study. *La Revue Canadienne Du Vieillessement [Canadian Journal on Aging]*, 42(4), 565–575.
<https://doi.org/10.1017/S0714980823000314>
- Buffel, T., Phillipson, C., & Rémillard-Boilard, S. (2022). Age-friendly communities and social inclusion in later life. Policy Press.
<https://doi.org/10.1332/policypress/9781447343765.001.0001>

- Carvajal, B., Marín González, F., & Ibarra Morales, L. (2023). Triangulación de métodos en ciencias sociales como fundamento en la investigación universitaria en Latinoamérica. *Mayeutica*, 11(2), 43–58. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.8140907>
- Celdrán, M., Triadó, C., & Villar, F. (2021). Empowerment in older adults: Conceptualization and intervention. *Educational Gerontology*, 47(3), 129–141. <https://doi.org/10.1080/03601277.2021.1877696>
- Chaviano, O., Martínez, L., & Pérez, R. (2024). Participación social y bienestar en adultos mayores institucionalizados. *Revista Cubana de Salud Pública*, 50(1), e4321. <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2024.v50n1/e4321/>
- Di Lorito, C., Long, A., Byrne, A., Harwood, R., Gladman, J., Schneider, S., Logan, P., Bosco, A., & Van der Wardt, V. (2020). Exercise interventions for older adults: A systematic review of reviews. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(4), 613–623. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7858023/>
- Dominelli, L., Ioakimidis, V., Pérez, S., & Martínez-Herrero, I. (2023). Social work during times of crisis. *International Social Work*, 66(2), 267–280. <https://doi.org/10.1177/00208728221084824>
- Bone, J. K., Bu, F., Fluharty, M. E., Paul, E., Sonke, J. K., & Fancourt, D. (2022). Engagement in leisure activities and depression in older adults in the United States: Longitudinal evidence from the Health and Retirement Study. *Social Science & Medicine* (1982), 294(114703), 114703. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114703>

- Liang, L.-Y. (2024). The impact of social participation on the quality of life among older adults in China: a chain mediation analysis of loneliness, depression, and anxiety. *Frontiers in Public Health*, 12, 1473657. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1473657>
- Gagliardi, C., Spazzafumo, L., Marcellini, F., & Mollenkopf, H. (2021). The contribution of socio-educational programs to active aging. *Educational Gerontology*, 47(6), 247–260. <https://doi.org/10.1080/03601277.2021.1890484>
- Grenier, A., Phillipson, C., & Torres, S. (2021). Transnational perspectives on aging and care. Policy Press. <https://doi.org/10.1332/policypress/9781447347633.001.0001>
- Guillemot, D., Rémillard-Boilard, S., & Buffel, T. (2023). Age-friendly environments and social participation. *Journal of Aging & Social Policy*, 35(4), 456–472. <https://doi.org/10.1080/08959420.2023.2179110>
- Heo, J., Chun, S., Lee, S., & Kim, J. (2022). Meaningful leisure and psychological well-being in older adults. *Leisure Studies*, 41(3), 395–408. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.2019630>
- Iso-Ahola, S. E., Jackson, E., & Dunn, E. (2021). Leisure and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22, 267–285. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00251-3>
- Janke, M. C., Kleiber, D., & Walker, G. (2021). Leisure activity and well-being in later life. *Journal of Leisure Research*, 52(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1813663>
- Kitwood, T. (1997). *Dementia reconsidered: The person comes first*. Open University Press.
- Koponen, T., Löyttyniemi, E., Arve, S., Honkasalo, M.-L., & Rautava, P. (2022). Experienced quality of life and cultural activities in elderly care. *Ageing International*. <https://doi.org/10.1007/s12126-022-09483-9>

- Lara, M. I. (2021). Abordaje del adulto mayor desde el Trabajo Social. *Revista Social Fronteriza*, 1(1), 12–20.
<https://www.revistasocialfronteriza.com/ojs/index.php/rev/article/view/3/3>
- Menichetti, J., Graffigna, G., & Steinsbekk, A. (2022). Health literacy and empowerment in older adults. *BMC Geriatrics*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02932-1>
- Nimrod, G., Janke, M., & Kleiber, D. (2021). Leisure activity and quality of life in old age. *Journal of Aging Studies*, 57, 100927. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2021.100927>
- O'Rourke, H. M., Collins, L., & Sidani, S. (2023). Recreational programs for older adults. *Educational Gerontology*, 49(5), 321–334.
<https://doi.org/10.1080/03601277.2023.2176342>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Plan de acción internacional sobre el envejecimiento: Informe sobre su ejecución* (p. 2). OMS.
https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/eb115/b115_29-sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2025). *Envejecimiento y salud*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Park, S. H., Kim, H. J., Kim, J. W., Lee, M. S., & Choi, E. Y. (2024). Quality of life, mental health and social relationships among older adults participating in a community physical activity program. *BMC Public Health*, 24, 1125.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12101023/>
- Rivera, D. R. (2025). Beneficios de la actividad física y recreativa en el adulto mayor. *MENTOR: Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 4(10), 518–539.
<https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9132>

- Tcymbal, A., Demakakos, P., Perelman, J., & Avendano, M. (2022). Interventions simultaneously promoting social participation and physical activity in older adults. *Frontiers in Public Health*, 10, 1048496.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.1048496/full>
- Wiles, J. L., Wild, K., Kerse, N., & Allen, R. E. S. (2022). Resilience from the point of view of older people. *Journal of Aging Studies*, 61, 101033.
<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101033>

Anexos

Anexo 1

Guía de Preguntas aplicada a personas adultas mayores

Estimado/a participante:

Soy estudiante de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y me encuentro desarrollando mi proyecto de investigación titulado: "Actividades Recreativas como Herramientas de Fortalecimiento Personal en Adultos Mayores: Una Mirada Desde el Trabajo Social Gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López del Cantón Jaramijó, Años 2025-2026".

La presente entrevista tiene como finalidad recopilar información sobre las experiencias y percepciones de las personas adultas mayores respecto a las actividades recreativas desarrolladas dentro de la fundación y su contribución al fortalecimiento personal. La información proporcionada será utilizada únicamente con fines académicos, garantizando la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

Agradezco su valiosa colaboración.

Preguntas

1. ¿Cómo describe su experiencia al participar en las actividades recreativas que ofrece la fundación?
2. ¿Qué tipo de actividades recreativas le gustan más y por qué?
3. ¿Qué significado tienen para usted las actividades recreativas dentro de esta etapa de su vida?
4. ¿Puede compartir una experiencia significativa que haya vivido durante alguna actividad recreativa?
5. ¿Cómo describiría su relación con los demás integrantes de la fundación?

6. ¿Qué dificultades ha tenido para participar en las actividades recreativas?
7. ¿Se siente motivado(a) a participar activamente en las actividades? ¿Por qué?
8. ¿Qué cambios ha notado en su estado de ánimo desde que participa en estas actividades?
9. ¿Qué beneficios cree que le aportan estas actividades a su salud?
10. ¿Qué consejo daría para mejorar las actividades recreativas en la fundación?

Anexo 2

Guías de preguntas aplicada a profesionales de Trabajo Social

1. ¿Cuál es el rol del Trabajo Social gerontológico en la ejecución de actividades recreativas para adultos mayores dentro de la fundación?
2. ¿Cómo se diseñan las actividades recreativas considerando las necesidades físicas, emocionales y sociales de los adultos mayores?
3. ¿Qué estrategias se utilizan para fomentar la participación de los adultos mayores en las actividades recreativas?
4. Desde su experiencia, ¿cómo influyen estas actividades en el fortalecimiento personal de los adultos mayores?
5. ¿Qué cambios ha observado en la autoestima y percepción personal de los adultos mayores que participan constantemente?
6. ¿Qué dificultades enfrenta al implementar actividades recreativas en la fundación?
7. ¿Cómo se promueve la autonomía y el empoderamiento de los adultos mayores a través de la recreación?
8. ¿Qué tipo de actividades recreativas han generado mayor impacto positivo en los adultos mayores y ¿por qué?
9. ¿Como se articula el trabajo interdisciplinario en el desarrollo de estas actividades?

Anexo 3

Oficio de Solicitud para Ejecutar Entrevistas en la Fundación Hna. Isabel López



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias Sociales,
Derecho y Bienestar
Carrera de Trabajo Social

Oficio N° Uleam-FCSDB-CTS-CC-MCPT-2026-328-OF.
Manta, 1° de junio de 2026

Abogado
Jesús Bailón López
Director Fundación Hna. Isabel López - Jaramijo
Ciudad

De mi consideración:

Reciba cordiales saludos, de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar, augurando éxitos en sus funciones.

La presente, tiene como finalidad solicitar a usted muy comedidamente se brinde la apertura para que la estudiante BRAVO TUBAY ALISSON IDIDILIA con CC. N° 131645056-6 del 8° nivel "A", aplique entrevistas a las Trabajadoras Sociales y Adultos Mayores, como instrumento de recolección de datos en el marco del desarrollo de su trabajo de titulación de la Unidad de Integración Curricular [Fase de Resultados e Informes], bajo la modalidad Proyecto de Investigación cuyo tema es: "Actividades recreativas como herramientas de fortalecimiento personal en adultos mayores: una mirada desde el trabajo social gerontológico en la Fundación Hna. Isabel López del cantón Jaramijó, años 2025-2026", cuyo tutor es la docente Lic. Nancy Reyes, Mgtr.

Es necesario comunicar que la información obtenida será utilizada con fines académicos e investigativos, garantizando el adecuado desarrollo de los procesos y el cumplimiento de los protocolos éticos correspondientes. Estamos prestos a proveer cualquier información adicional que se requiera.

Por su gentil atención, le expreso mi agradecimiento.

Atentamente,



Lic. María Pibaque Tigua, Mgtr.
COORDINADORA DE CARRERA TRABAJO SOCIAL
Correo: maria.pibaque@uleam.edu.ec
Cédula: 130823461-4



Recibido
12-06-2026/1030




CC. Estudiante - Tutor
P/Alvarado

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec



Anexo 4

Entrevista aplicada a profesionales de Trabajo Social

1. ¿Cuál es el rol del trabajador social gerontológico en la ejecución de actividades recreativas para los adultos mayores dentro de la fundación? Bueno, nosotros como trabajadores sociales buscamos el bienestar de cada adulto mayor, dar un acompañamiento integral en todas las áreas que podamos nosotros atender, dar seguimiento a cada una de las necesidades que ellos mantengan y hacer que tengan una vida más activa y no sedentaria, logrando así una independencia autónoma en cada uno de ellos.
2. ¿Cómo diseñan las actividades recreativas considerando las necesidades físicas, emocionales y sociales de los adultos mayores? Para diseñar las actividades tenemos un equipo multidisciplinario. Lo mantenemos junto con la terapeuta ocupacional, la psicóloga y el área jurídica que es el abogado. Nos basamos en una base de datos que existe dentro de la fundación donde conocemos las necesidades; por ejemplo, si tienen un problema de motricidad, visual o de audición, de acuerdo con eso se realiza la planificación de las actividades porque no todos tienen la misma condición.
3. ¿Qué estrategias utilizan para fomentar la participación de los adultos mayores en las actividades recreativas? Creo que el amor. Porque uno dándoles el cariño, ellos como que se impulsan a hacer las actividades. A inicios, cuando empezamos los programas, muchos eran como retraídos y no querían participar, pero el incentivarlos con amor e incorporarnos a ser participativos con ellos es la mejor estrategia. También usamos dinámicas grupales e individuales según el ámbito profesional.
4. ¿Desde su experiencia, ¿cómo influyen estas actividades en el fortalecimiento personal de los adultos mayores? Influye de una forma muy positiva. Nos hace más humanos, más sensibles

y solidarios al palpar su realidad, porque a veces ellos dentro del hogar están abandonados o solos porque la familia trabaja. Influye logrando que ellos se sientan queridos, fuertes, valorados y que recuperen su movilidad.

5. ¿Qué cambios ha observado en la autoestima y percepción personal de los adultos mayores que participan constantemente? Cambios muchos y sumamente positivos. Adultos mayores que antes dependían totalmente de que el familiar les hiciera todo, ahora ellos solos se visten, se movilizan solos y logran independencia. Incluso abuelitos que manifestaban pérdida de memoria han mejorado su autoestima y se levantan desde las seis de la mañana entusiasmados esperando que los vengan a ver para asistir.
6. ¿Qué dificultades enfrentan al implementar actividades recreativas en la fundación? Dificultades sí hay, principalmente económicas. A veces cuando no tenemos el material adecuado para tratar ciertas actividades por situaciones económicas, nos toca trabajar con limitaciones porque no contamos con ningún tipo de ayuda externa formal, esa es una falencia. También la dificultad de movilidad de algunos de ellos cuando queremos hacer actividades más pesadas.
7. ¿Cómo se promueve la autonomía y el empoderamiento de los adultos mayores a través de la recreación? Se promueve orientándolos, pero dejando que ellos realicen sus primeras ideas. Nosotros solo dirigimos y guiamos, pero ellos mismos realizan las actividades solos con una sola explicación, impulsándolos a que vayan formando su propio camino e independencia cotidiana.
8. ¿Qué tipo de actividades recreativas han generado mayor impacto positivo en los adultos mayores y por qué? Lo que es la bailoterapia, les encanta bailar y cantar; de hecho, hemos descubierto muchos dotes artísticos y talentos ocultos en ellos. También la socialización y la

compañía que se genera entre todos. Un ejemplo de gran impacto fue el "Pesebre Navideño", donde todos interactuaron, dieron ideas y se vistieron de Reyes Magos.

9. ¿Cómo se articula el trabajo interdisciplinario en el desarrollo de estas actividades? Se articula a través de reuniones periódicas de planificación con todo el equipo técnico (presidenta, psicóloga, trabajadora social, abogado, terapeuta ocupacional). Cada actividad se organiza, planifica y evalúa en conjunto para aportar desde cada especialidad profesional.

Anexo 5.

Entrevistas Aplicadas a personas adultas mayores

1. ¿Cómo describe su experiencia al participar en las actividades recreativas que ofrece la fundación? más antes uno se sentía, así como desocupada, triste, entonces ya viniendo acá a las actividades ya es alegría compartir con las demás. Cuando yo estaba en casa, como no tenía con qué conversar, solo pasaba sola porque mi hija salía a trabajar. Pero gracias a Dios me inscribieron aquí. Le cuento que ahí me despejo con las amigas, gracias a Dios que nos atienden bien.
2. ¿Qué tipo de actividades recreativas le gusta más a usted y por qué? Todas las que hacemos, todos los sectores, todos los que hacemos son bien bonitos porque uno nos enseña a hacer. Pero especialmente el ejercicio, todo eso es muy bien para la salud, y las actividades en general porque todas son muy bonitas.
3. ¿Qué significado tienen para usted las actividades recreativas dentro de su etapa de vida? Bien, bien, me he sentido bien, mejor bastante. Le cuento que cuando yo estaba en casa me sentía triste, como deprimida, pero ya aquí salimos de casa a poner otra mentalidad para nosotros, como recrearnos.

4. ¿Me puede compartir alguna experiencia significativa que haya vivido durante alguna actividad? La experiencia de cuando tuvimos fin de año aquí, las fiestitas, hicimos un pequeño agasajo sobre el nacimiento del niño Jesús, participamos todos y eso fue muy bonito, bien bonito.
5. ¿Cómo describiría su relación con los demás integrantes de la fundación? Bien, porque todos nos llevamos con ese mismo carisma. O sea, aquí no hay personas diferentes en actitud como decir egoísmo, no. Todos compartimos, estamos las manos cuando no carga la una, carga la otra, por eso estamos ahí como una hermandad.
6. ¿Qué dificultades ha sentido que ha tenido en alguna actividad a realizar? Ninguna porque todo bien. Al principio mi dificultad es que no me gustaba salir, no más estar ahí metida en casa porque se murió mi esposo y yo estaba deprimida, pero para las actividades ninguna dificultad.
7. ¿Se siente motivada a participar activamente en estas actividades? Claro que sí, porque ya estamos pendientes. Ya llega el día y ya estamos saliendo con ese entusiasmo para venir acá a realizar lo que nos enseñan, porque me distraigo y conversamos con las amigas.
8. ¿Qué cambios ha notado en su estado de ánimo desde que entró aquí a la fundación? Mucho cambio. Antes me sentía triste y deprimida en la casa, y ahora que ya estoy siendo parte de las actividades se siente muy bien, con alegría.
9. ¿Qué beneficios cree que le aportan estas actividades a su salud? Mucho, mucho, porque uno hace ejercicio y es como una terapia que a uno lo hacen hacer, y eso le aporta bien a la salud de uno.

10. ¿Qué consejo daría para mejorar las actividades recreativas de la fundación? Que sigan, pues sigan adelante, que la fundación siga adelante trabajando, así como está por ahora, si Dios los tiene con bien, porque es muy bien lo que hacen.

Anexo 6

Evidencias fotográficas de las entrevistas





