

**ACTIVIDADES LÚDICAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE
HABILIDADES SOCIALES EN ADULTOS MAYORES, EN SAN ISIDRO SUCRE
2025.**

**RECREATIONAL ACTIVITIES TO STRENGTHEN SOCIAL SKILLS
AMONG OLDER ADULTS IN SAN ISIDRO SUCRE 2025.**

María Liceth Montalván Santander ¹

Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí- Dirección de Postgrado, Ext. Sucre

<https://orcid.org/0009-0002-3246-2317>

Bahía de Caráquez - Ecuador

Jimmy Alberto Caicedo Coello²

Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí - Dirección de Postgrado, Ext. Sucre

<https://orcid.org/0000-0003-3869-9905>

Bahía de Caráquez, Ecuador

Resumen

Esta investigación se enfoca en evidenciar actividades lúdicas como estrategias instructivas para fortalecer las habilidades sociales en los adultos mayores, siendo el sector más vulnerable de la población debido al incremento demográfico a nivel nacional. Su objetivo fue determinar el aporte en las actividades lúdica para el fortalecimiento de habilidades sociales. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo y de tipo transversal, a través de fichas de observación de diagnóstico y evaluación aplicando actividades lúdicas en la Parroquia San Isidro, Cantón Sucre a través de la Fundación Bahía de la Unidad Arcoíris tomándose como muestra 40 participantes. En esta comunidad rural se observa una limitada participación social y escasa interacción entre los adultos mayores, ocasionada por el aislamiento, la inactividad y la falta de espacios recreativos adecuados. Los resultados mostraron vulnerabilidad sobre el objeto de estudio que evidencio al inicio un perfil multidimensional caracterizado por el predominio femenino con un 67.5%, dependencia funcional del 60% en el índice de Barthel; y la escala de Lawton y Brody con un 70%, deterioro cognitivo del 75% de los participantes, síntomas depresivos en un 67.5% según la prueba de Yesavage y niveles bajos o medios de habilidades sociales del 85% de los casos. La evaluación demostró un cambio significativo después de aplicar las actividades lúdicas que se vieron evidenciada con un impacto positivo en la autoestima, la motivación y la integración con el entorno.

¹ Maestrante en Educación: Mención en Innovación Pedagógica – Extensión Sucre

² Docente tutor

Palabras clave: Actividades Lúdicas, Habilidades Sociales, Adulto mayor

Abstract

This study focuses on highlighting recreational activities as instructional strategies for strengthening social skills among older adults, who constitute the most vulnerable segment of the population due to the national demographic shift. Its objective was to determine the contribution of recreational activities to the strengthening of social skills. The research was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design, through diagnostic and evaluation observation forms, applying recreational activities in the San Isidro Parish, Sucre Canton, through the Bahía de la Unidad Arcoíris Foundation, with a sample of 40 participants. In this rural community, limited social participation and scarce interaction among older adults are observed, caused by isolation, inactivity, and a lack of adequate recreational spaces. The results revealed vulnerability regarding the subject of study, which initially showed a multidimensional profile characterized by a female predominance of 67.5%, functional dependence of 60% on the Barthel Index; and a score of 70% on the Lawton and Brody scale, cognitive impairment in 75% of participants, depressive symptoms in 67.5% according to the Yesavage test, and low or moderate levels of social skills in 85% of cases. The evaluation demonstrated a significant change after implementing the recreational activities, as evidenced by a positive impact on self-esteem, motivation, and integration into the community.

Key words: Recreational Activities, Social Skills, Older Adults.

Introducción

La última fase del ciclo de la vida de un ser humano, es el envejecimiento que hace referencia a las alteraciones biológicas y fisiológicas que percibe el cuerpo con el paso de los años, a esta se la conoce como la etapa del adulto mayor iniciando desde los 60 -65 años de edad. Según la Organización Mundial de la Salud a nivel global la esperanza de vida ha experimentado un aumento significativo en número y en porcentaje de la población adulta mayor, se estima que para el 2050 esta población intensifique la cifra duplicando la del 2020 (OMS, 2025).

De acuerdo con los datos de estadísticas de la Unesco se estimó un elevado número de personas adulta que no sabían leer ni escribir en el 2020, a pesar de los esfuerzos por cambiar

esta situación de acceso a la educación, esta sigue siendo elevada, dejando al margen del sistema educativo a muchas personas (UNESCO, 2022).

Para la Organización Panamericana de la Salud la cifra de individuos de la tercera edad en América Latina va en crecimiento acelerado, por lo que requiere se creen políticas de apoyo social para evitar desencadenantes de emergencia en la política pública sanitaria, creando una iniciativa por medio de la Asamblea general de las Naciones Unidas llamada “ La Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030” la cual establece que su objetivo es potenciar el conjunto de actores de apoyo para cuidados a lo largo del tiempo del adulto mayor. (OPS, 2021)

Ecuador también presenta un alto índice perteneciente al crecimiento de la población adulta derivada de una mayor expectativa de vida, el descenso de la natalidad, las transformaciones poblacionales como sociales han generado desafíos urgentes en el ámbito económico, social y de cuidado, planteando una verdadera confluencia política y ética, que enfrenta el país por lo que creo organismos de apoyo institucionales que velen por los derechos constitucional de las personas adulto mayor (Forttes Valdivia, 2020).

El ministerio de inclusión económico y social es un organismo encargado de vigilar, cuidar, e incluir a las personas adulto mayores en situaciones de exclusión extrema a través de los diferentes organismos que la componen “4 modalidades de atención: Centros Gerontológicos Residenciales, Centros Gerontológicos de Atención Diurna, Espacios de Socialización y de Encuentro y Atención Domiciliaria, con el fin de garantizar una prestación eficaz y oportuna de servicios sustentados en normas y estándares de alta calidad”, estos operan prestando servicio a la comunidad en varias zonas de Manabí (MIES, 2022).

Las actividades lúdicas surgen como una estrategias pedagógicas y terapéutica viable en la labor de atención del adulto mayor, enfocado en el aprendizaje colectivo y el contexto local, por medio de programas se busca fortalecer las habilidades sociales, esta combinación consiste en la aplicación de ciertos métodos utilizados por medio de capacitaciones que incluyen la pedagógicas y el uso de metodologías participativas como talleres, juegos de mesa, dinámica, socio drama, baile, tomando en consideración su trayectoria de vida, actividad intelectual, percepción cognitiva en el proceso de aprendizajes de los adultos mayores (Betancourt Llanos et al., 2022).

Como menciona (Lucero & Placencia, 2023) que las organizaciones de apoyo en los países deben promover entornos comunitarios inclusivos que cuente con personal comprometido a impulsar el aprendizaje continuo del adulto mayor, asegurando un envejecimiento activo así como saludable, fomentado por marcos normativos estables, además menciona que las actividades lúdicas son herramientas terapéuticas utilizadas para estimular las capacidades cognitivas y motoras, reduce el estrés mejorando el estado de ánimo, fortalece la inclusión convirtiéndose en un enfoque integral que aborda la salud física, mental y emocional en los adultos mayores.

La motivación cognitiva comienza con el fortalecimiento de las habilidades sociales en las personas adulto mayor estas se definen como el conjunto de conductas interpersonales verbales, así como no verbales que permiten al individuo expresar sentimientos, emociones y derechos de manera convincente y respetuosa, buscando maximizar el refuerzo social y personal (Arias Jiménez & Gutiérrez Soto, 2020).

El adulto mayor atraviesa una etapa de vulnerabilidad social donde factores como el envejecimiento, las pérdidas personales y la menor participación activa, impacta negativamente en el bienestar integral, debido a estos factores se debe fomentar espacios recreativos donde realicen actividades recreativas, participación activa, que mejoren la autoestima y la creación de vínculos para prevenir la soledad o depresión debido a los cambios de estilo de vida (Intriago et al., 2023).

Con referencia a lo explicado surge la pregunta de investigación ¿De qué manera las actividades lúdicas contribuyen al fortalecimiento de las habilidades sociales en los adultos mayores de San Isidro, Sucre?, parroquia rural donde los adultos mayores viven en condiciones de vida limitados de acceso a los servicios de salud mental y recreación, escasa oferta de programas gerontológicos y aislamiento social propia del entorno rural? El presente estudio tiene como objetivo determinar el aporte en las actividades lúdica para el fortalecimiento de habilidades sociales s en adultos mayores de San Isidro, asumiendo que las zonas rurales presentan desafíos y ventajas potenciales para la implementación de actividades lúdicas enfocada en el envejecimiento de las personas.

Actividades Lúdicas

Están representada por estrategias didácticas, que se realizan en entornos de aprendizajes positivos de relevancia, siendo propicios para vincularse y socializar entre personas, fortaleciendo las conexiones sociales y personales (Jiménez Tamayo et al., 2021).

Los procedimientos lúdicos donde su principal elemento empleado es el juego sugiere dinamismo tanto como agilidad mental, integra a los participantes, estimula las nuevas competencias y refuerza los conocimientos, potenciando la seguridad mediante la apropiación de conceptos claves, los adultos mayores restablecen las habilidades motrices del sistema sensorial (Tomala Santana, 2020)

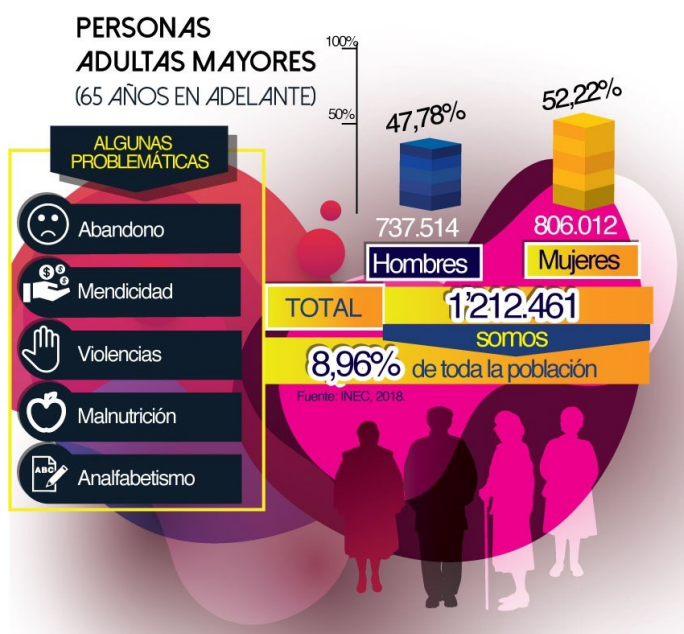
Habilidades sociales.

Son comportamientos que le permite al ser humano interactuar en el entorno que lo rodea, su definición hace referencia a la aptitud interpersonal, la comprensión mutua, las destrezas de adaptación, el comportamiento, es decir como las personas se desenvuelven en el medio, empleando la comunicación, colaboración, resolución de conflictos, expresando sus derechos, emociones y el respeto hacia los demás (Lacunza & González, 2011).

Adulto mayor.

Es el nombre que se le da al estado en que una persona envejece, la cual debe asumirse como un transcurso natural, producida por el paso del tiempo, donde disminuyen sus capacidades físicas, motrices, emocionales y cognitivas, edad donde la movilidad corporal se vuelve imprescindible, la comunicación y la participación social disminuye propia a la edad. (Hernández Vergel, 2021).

Datos estadísticos de adultos mayores en Ecuador



Fuente: Datos INEC 2018

Materiales y métodos

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo y de tipo transversal, orientado a observar los efectos de las actividades lúdicas sobre las habilidades sociales en los adultos mayores de la parroquia San Isidro, Cantón Sucre, se aplicó instrumento de encuestas y fichas de observación estructuradas que permitieron diagnosticar en nivel de las habilidades sociales del individuo.

Los materiales que se utilizaron fueron recursos lúdicos y recreativos, como juegos de mesas adoptados, dinámicas grupales, materiales artísticos y manualidades (cartulina, colores, cuerdas, pelotas, música y materiales reciclables) los cuales se emplearon para desarrollar sesiones participativas, el proceso metodológico se dividió en 3 fases: diagnóstico que permitió identificar las necesidades; intervención lúdica, mediante la ejecución de actividades planificadas; evaluación observar los avances alcanzados en la socialización, empatía y comunicación interpersonal.

La población objeto de estudio estuvo conformada por 120 adultos mayores que conforman la Fundación Bahía de la Unidad Arcoíris a los que se le realiza atención domiciliaria, residente en la parroquia San Isidro, Cantón Sucre, provincia de Manabí

La muestra estuvo compuesta por 40 adultos mayores residente en la parroquia San Isidro, Cantón Sucre, provincia de Manabí a los cuales se le realizó visitas domiciliarias para determinar la fase de diagnóstico y evaluación para poder identificar las necesidades durante el año 2025.

Resultados

Los resultados que se presentan a continuación se obtuvieron mediante el diagnóstico, intervención y evaluación, correspondiente al análisis descriptivo y comparativo, a través de los instrumentos como la ficha de observación, encuesta, evaluación y escalas geriátricas validadas a los 40 adultos mayores que pertenecen al programa de la Fundación Bahía de la Unidad Arcoíris, Parroquia San Isidro, cantón Sucre respondiendo a los objetivos de estudio que permitieron medir las habilidades sociales de los participantes.

Tabla 1.

Características Sociodemográficas

Características	Nº participante	Porcentaje
Sexo		
Femenino	27	67,50%
Masculino	13	32,50%
Grupo de Edad		
65-70 años	12	30,00%
71-75 años	15	37,50%
76-80 años	9	22,50%
81 años y mas	4	10,00%
Total	40	100,00%

Fuente: Propias del autor tomada de la base de datos de la Fundación Bahía de la Unidad Arcoíris, 2025

Las características sociodemográficas muestran una prevalencia del sexo femenino, con un 67.5% frente al 32.5% masculino. Esta distribución es consistente frente al hecho de que las mujeres tienen una mayor esperanza de vida respecto a los hombres, aunque frecuentemente tienen mayor vulnerabilidad social y económica. El grupo de predominante corresponde al rango de 71 a 75 años con el 37.5% de los participantes, y el de menor rango de 81 años y más con un 10%. Estos datos confirman que la muestra abarca la franja de vejez temprana e intermedia etapas en la que la intervención lúdica y de activación social resultan eficaces. La presencia de adultos mayores con edades superiores a los 80 años refuerza la necesidad de

adaptar los recursos lúdicos en las capacidades físicas cognitivas e individuales del adulto mayor.

Tabla 2.

Evaluación de nivel de habilidades sociales en Adulto mayor.

	Nivel Alto (65-80 puntos)	Nivel Medio (41-64 puntos)	Nivel bajos (16-40 puntos)	Total
Diagnostico Pre-Intervención				
Nº de Participantes	6	16	18	40
Porcentaje	15,00%	40,00%	45,00%	100,00%
Evaluación Post-Intervención				
Nº de Participantes	22	14	4	40
Porcentaje	55,00%	35,00%	10,00%	100,00%

Fuente: Propia del autor

Los resultados obtenidos en la fase diagnóstico pre(antes) y evaluación (post) sobre las habilidades sociales para adultos mayores, evidenciaron que el 45% presento un nivel bajo al inicio del estudio, el 40% se ubicó en un nivel medio y el 15% alcanzo un nivel alto, demostrando una vulnerabilidad social en la mitad de la población estudiada, como la dificultad para comunicarse, empatizar y relacionarse interpersonalmente con su entorno. Después de las intervenciones aplicadas a través de las actividades lúdicas en los adultos mayores los resultados demostraron un cambio en el nivel de habilidades sociales. El nivel alto paso a representar el 55% lo que incremento a 40 puntos porcentuales, de este modo el nivel bajo se redujo al 10%, mientras que el nivel medio experimento una reducción al 35%, demostrando el impacto positivo y sostenido de las actividades lúdicas.

Tabla 3.

Dimensión de habilidades comparación Pre- Post

Dimensión	Ẍ Pre	DS Pre	Ẍ Post	DSPost	Diferencia	p- valor
Comunicación Interpersonal	10.2	2.31	15.8	1.8	+ 5.6	0.000±
Empatía	11.4	2.05	16.2	1.63	+ 4.8	0.000±
Socialización	9.8	2.54	15.4	1.92	+ 5.6	0.000±
Relaciones Interpersonales	10.9	2.18	15.9	1.74	+ 5.0	0.000±
Total EHS-AM	42.3	9.08	63.3	7.16	+ 21.0	0.000±

Fuente: Propia del autor. $\bar{X}$ = media, DS=desviación estándar, $p<0.05$

Se ejecutó la prueba t de Student para muestras relacionadas, confirmando que las cuatro dimensiones experimentaron mejoras significativas en todos los casos. La comunicación interpersonal registro la ganancia media más elevada junto con la socialización, ambas con un incremento de 5.6 puntos demostrando que las actividades lúdicas actúan como mecanismos de expresión verbal e integración social, siendo de preferencia utilizados por el intercambio activo continuo y significativo de mensajes e intenciones comunicativas. Las relaciones interpersonales tuvieron un incremento de 5 puntos mientras que la empatía mostró una mejora de 4.8 puntos donde la media grupal ascendió de 42.3 a 63.3 puntos. La reducción de la desviación estándar en la fase post indicaron una mayor semejanza en las respuestas de grupo lo que demuestra un efecto positivo de intervención lúdica.

Tabla 4.

Nivel de independencia funcional- índice de Barthel

Categorización	Dependencia Plena (100)	Dependencia leve (99-91)	Dependencia moderada (90-61)	Dependencia grave (60-21)	Dependencia total (20-0)	Total
Nº participante	4	12	14	8	2	40
Porcentaje	10,00%	30,00%	35,00%	20,00%	5,00%	100%

Fuente: Propia del autor

Se utilizó el índice de Barthel para valorar la independencia de las actividades básicas de la vida diaria (ABVD) la cual demostró que el 60% presentan un nivel de dependencia funcional, entre las que se componen de la dependencia moderada 35%, dependencia grave 20% y el 5% de dependencia total. Demostrando tener implicaciones directas en el diseño de los componentes lúdicos de la intervención para que esta se puedan adaptar a los materiales y dinámicas de las capacidades funcionales de los adultos mayores.

Tabla 5.

Escala de Lawton y Brody, Actividades Instrumentales

Nivel de Dependencia (Puntuación)	Independencia (8 pts.)	Independencia leve (6-7 pts.)	Independencia moderada (4-5 pts.)	Dependencia severa (2-3 pts)	Independencia total (20-0)	Total
-----------------------------------	------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	----------------------------	-------

Nº participante	3	9	14	10	4	40
Porcentaje	7,50%	22,50%	35,00%	25,00%	10,00%	100%

Fuente: Propia del autor

Se evaluó las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD) las cuales indicaron que el 70% presento algún grado de dependencia entre las que se muestran la moderada 35%, severa 25% y total 10%. Solo el 7.5% logro puntuación de independencia plena. Estos resultados evidencian una alta vulnerabilidad funcional en los adultos mayores de la muestra por lo que les resulta difícil realizar tareas más complejas que les permitan vivir de manera autónoma en su entorno. Lo que confirma que la modalidad de visitas domiciliarias es la estrategia más adecuada y pertinente para esta población.

Tabla 6.

Mini examen del estado mental (MMSE/Folstein)

Categoría (Puntuación)	Sin deterioro cognitivo (≥27)	Deterioro cognitivo leve (21-26)	Deterioro cognitivo moderado (11-20)	Deterioro cognitivo grave (≤ 10)	Total
Nº participante	8	18	12	2	40
Porcentaje	20,00%	45,00%	30,00%	5,00%	100%

Fuente: Propia del autor

La detección de deterioro cognitivo en adultos mayores evidencio que el 80% presenta un grado de compromiso cognitivo, siendo el deterioro leve más frecuente con el 45%, el moderado con el 30% y el grave 5%. El 20% faltante no presento deterioro cognitivo, lo que convierte a las actividades lúdicas en una herramienta de doble impacto actuando como estimuladores cognitivos que involucran simultáneamente la memoria episódica, el procesamiento viso espacial y la atención sostenida.

Tabla 7.

Escala de Depresión Geriátrica de Yesave (GSD- 15)

Categoría (Puntuación)	Sin depresión (0-5 puntos)	Depresión leve (6-9 puntos)	Depresión establecida (10-15 puntos)	Total
N° participante	13	17	10	40
Porcentaje	32,50%	42,50%	25,00%	100%

Fuente: Propia del autor

La depresión geriátrica constituye el instrumento de uso clínico detectando la sintomatología depresiva en los adultos mayores. Los resultados indican que el 42.5% presentaba depresión leve, el 25% depresión establecida y el 32.5% no mostró índices depresivos. En síntesis, el 67.5% de adultos mayores presenta algún grado de afectación emocional. Que padezcan de actitudes depresivas (leve o establecidas), justifica en parte los déficits que demuestra en las habilidades sociales. Queda demostrado que la mediación terapéutica de las actividades lúdicas refuerza las estrategias de intervención emocional.

Tabla 8.

Ficha de Observación Estructurada – Comparativa Pre(inicio)/Post(final)

Indicador	Pre x̄ (1-4)	Post x̄ (1-4)	Pre % Alto	Post % Alto	Valoración
Comunicación activa	1.8	3.4	22.50%	82.50%	+60.0pp
Socialización espontánea	1.6	3.2	17.50%	77.50%	+60.0pp
Estado emocional positivo	2.1	3.6	27.50%	87.50%	+60.0pp
Participación en actividades	1.7	3.5	20.00%	85.00%	+65.0pp
Expresión de empatía	1.9	3.3	25.00%	80.00%	+55.0pp

Fuente: Propia del autor

La ficha de observación estructurada y aplicada a los adultos mayores permitieron registrar los comportamientos observables durante las visitas domiciliarias, los resultados pre-post muestran el avance en los cinco indicadores evaluados. La observación registro la mayor ganancia en participación con un incremento de 65 puntos porcentuales desde el 20% al 85% indicando que

la actividad lúdica fue eficaz, el porcentaje de la comunicación activa paso del 22.5% al 82.5% de valoración alta con una variación de 60 puntos, la socialización se incrementó del 17.5% al 77.5% quedando como evidencia que los adultos mayores tenían contacto social de manera autónoma, el estado emocional alcanzo el segundo porcentaje más alto del 87.5% con una variación de 60 puntos, la expresión empatía mostro un avance del 1.9% al 3.3% con una variación relativa de 55 puntos porcentual la que evidencia que se requiere de periodos de intervención más prolongados para consolidarla.

Discusión

Los resultados que se obtuvieron en la presente investigación respaldan el impacto positivo de las actividades lúdicas para fortalecer las habilidades sociales en los adultos mayores objeto de estudio, queda demostrado en los datos estadísticos recopilados a través de los instrumentos que la aplicación de ellas disminuye escenarios de riesgo social y mejora la calidad de vida.

La muestra que prevalece en el estudio es de las mujeres con un 67,5% de la población comprendida entre la edad de 71 a 75 años con un 35.25%, este indicador responde a los datos obtenidos en las estadísticas publicados por la Organización mundial de la Salud (2019), en su informe acerca de la esperanza de vida, la cual menciona que las mujeres de todo el mundo tiene una mayor esperanza de vida promedio y que este se debe a muchos factores de salud y el rol que cumplen los hombres dentro del hogar.

Por otra parte la OMS y las Naciones Unidas (2025), se preparan para tener más población de adultos mayores en todo el mundo, por lo crea a nivel mundial por medio de una asamblea general un proyecto puesto en marcha que partió desde el 2021 y va hacia el 2030 declarándolo como la “Década del Envejecimiento Saludable”, que pretende incorporar “a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, el mundo académico, los medios de comunicación y el sector privado”, para promover un estilo de vida saludable y extendida, disminuyendo la brecha deficiente de salud por medio de una labor organizada e cuatro ejes fundamentales; “cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad y el edadismo; desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores; prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas

mayores; y proporcionar acceso a la atención a largo plazo a las personas mayores que la necesiten”, todo esto se debe cumplir con el desarrollo sostenible y los objetivos de desarrollo sostenibles de las Naciones Unidas.

El resultado más significativo fue el aumento después de aplicadas las actividades lúdicas en las habilidades del adulto mayor que fue del 15% al 55% en el nivel alto, y la disminución del 45% al 10% en el nivel bajo. Según (Cayo Lema & Sigcha Ante, 2024) la vejez de las personas es un cambio demográfico mundial que constituye un reto en el ámbito educativo y en las políticas de respaldo sobre la salud y una vida digna, en su investigación prueban una notable deterioro en las habilidades motrices, cognitivas, sociales, emocionales, y de lenguaje en adultos mayores por lo que proponen estrategias lúdicas que fortalezcan las habilidades sociales del adulto mayor para tener un mejor desenvolvimiento psicológico, físico y participativo en actividades permanentes en su entorno.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en el estudio constituyen evidencia empírica afirmando que las actividades lúdicas implementadas en las visitas domiciliarias regulares y planificadas, representan una estrategia de intervención eficaz, accesible y culturalmente pertinente para el fortalecimiento de las habilidades sociales en adultos mayores de contextos rurales vulnerables de la provincia de Manabí.

La intervención lúdica estructurada en ocho sesiones, como fueron los juegos de mesa adaptados manualidades y dinámicas expresión artística y estimulación motriz, generó transformación significativa en el nivel de habilidades sociales de los adultos mayores. La media total se incrementó en 21 puntos es decir de 42.3 a 63.3 con una diferencia acertada en todas las dimensiones evaluadas.

Referencias

- Arias Jiménez, M. S., & Gutiérrez Soto, Y. (2020). Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores. *Población y Salud en Mesoamérica*, 1-19.
- Betancourt Llanos, S., Montoya Romero, F., & Vásquez Benítez, L. (2022). Fortalecimiento de las habilidades sociales en un grupo de adultos mayores de la fundación Rosa de Misericordia

del municipio de Tuluá –Valle del Cauca. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 32-55.

Cayo Lema, L. E., & Sigcha Ante, E. M. (2024). Estrategias lúdicas en la gestión de la enseñanza-aprendizaje del adulto mayor. *RECIMUND*, 393-405.

Forttes Valdivia, P. (2020). *Envejecimiento y atención a la dependencia en ECUADOR*. Ecuador : BID.

Hernández Vergel, V. K. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 530-543.

Intriago, G. A., Velastegui, H. R., Saltos, S. L., & Altamirano, L. L. (2023). La disminución de las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de adultos mayores y sus afectaciones. *593 Digital Publisher CEIT*, 99 - 111.

Jiménez Tamayo, R. J., Ludeña Jaramillo, L. F., & Medina León, C. S. (2021). Actividades lúdicas (juegos tradicionales) como dinamizador de las relaciones interpersonales. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social "Tejedora"*, 172-185.

Lacunza, A. B., & González, N. C. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 159-182.

Lucero, S. T., & Placencia, P. A. (2023). Actividades lúdicas como intervención de enfermería para promover el envejecimiento activo en el adulto mayor. *Quitensis Research Journal*, 56-66.

MIES. (2022). *DIRECTRICES PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO SOSTENIBILIDAD DE LOS SERVICIOS GERONTOLÓGICOS Y AMPLIACIÓN DE LA COBERTURA CON UN ENFOQUE EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO, DIGNO Y SALUDABLE "ENVEJECIENDO JUNTOS" A NIVEL DESCONCENTRADO*.

OMS. (2019). *El acceso desigual a los servicios de salud genera diferencias en la esperanza de vida*. OMS.

OMS. (2025). *Envejecimiento y salud*. OMS.

OMS. (2025). *Envejecimiento y salud*. OMS.

OPS. (2021). *Envejecimiento saludable*. OPS.

Tomala Santana, J. E. (2020). BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN ADULTOS MAYORES. *UNESUM-Ciencias: Revista Científica Multidisciplinaria*, 169-178.

UNESCO. (2022). *El derecho al aprendizaje a lo largo de toda la vida: la importancia de la educación de los adultos*. UNESCO.

Anexos

