



Impacto de la inclusión social de los adultos mayores en la calidad de vida: caso Milagro

Impact of social inclusion of older adults on quality of life: Milagro case

Impacto da inclusão social de idosos na qualidade de vida: caso Milagro

Gina Sandy Tapia-Montero ^I

gtapiam2@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3822-7385>

Kiara Geoconda Peralta-Jaramillo ^{II}

kperaltaj@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3762-2949>

Jeniffer Yadira Palomeque-Zambrano ^{III}

jpalomequez@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-5872-9673>

Julio César Rivera-Ruiz ^{IV}

Jrivera2@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-2561-9043>

Correspondencia: gtapiam2@unemi.edu.ec

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

*** Recibido:** 13 de mayo de 2025 ***Aceptado:** 21 de junio de 2025 *** Publicado:** 07 de julio de 2025

- I. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- II. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- III. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- IV. Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

Resumen

La investigación sobre la inclusión social de los adultos mayores en la calidad de vida, se centra en la ciudad de Milagro. Analiza cómo la participación social influye en el bienestar de los adultos mayores en esta comunidad.

Se aplicó una metodología de carácter cualitativa y cuantitativa. La encuesta fue dirigida a 45 jubilados y la entrevista fue dirigida a 10 adultos mayores. Todos ellos de la asociación de jubilados y pensionistas del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) y empresas privadas de la ciudad de Milagro. El estudio evaluó el nivel de inclusión social de los jubilados y su relación con aspectos de su calidad de vida, como la salud física y mental, el apoyo social, la satisfacción personal y la participación en actividades comunitarias.

Los resultados indican que una mayor inclusión social se asocia positivamente con una mejor percepción de bienestar y calidad de vida en los adultos mayores, resaltando la importancia de promover espacios y programas que fomenten su integración social. La investigación concluye que fortalecer la inclusión social puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de los jubilados en Milagro.

Palabras claves: inclusión social; adultos mayores; calidad de vida.

Abstract

This research on the social inclusion of older adults in the quality of life focuses on the city of Milagro. It analyzes how social participation influences the well-being of older adults in this community.

A qualitative and quantitative methodology was applied. The survey was conducted with 45 retirees, and the interview was conducted with 10 older adults. All of them were from the Association of Retirees and Pensioners of the Ecuadorian Social Security Institute (IESS) and private companies in the city of Milagro. The study evaluated the level of social inclusion of retirees and its relationship with aspects of their quality of life, such as physical and mental health, social support, personal satisfaction, and participation in community activities.

The results indicate that greater social inclusion is positively associated with a better perception of well-being and quality of life among older adults, highlighting the importance of promoting spaces and programs that foster their social integration. The research concludes that strengthening social

inclusion can significantly contribute to improving the quality of life of retirees in Milagro.

Keywords: social inclusion; older adults; quality of life.

Resumo

Esta pesquisa sobre a inclusão social de idosos na qualidade de vida tem como foco a cidade de Milagro. Ela analisa como a participação social influencia o bem-estar dos idosos nessa comunidade.

Aplicou-se uma metodologia qualitativa e quantitativa. A pesquisa foi realizada com 45 aposentados e a entrevista com 10 idosos. Todos eram da Associação de Aposentados e Pensionistas do Instituto Equatoriano de Seguridade Social (IESS) e de empresas privadas da cidade de Milagro. O estudo avaliou o nível de inclusão social dos aposentados e sua relação com aspectos de sua qualidade de vida, como saúde física e mental, apoio social, satisfação pessoal e participação em atividades comunitárias.

Os resultados indicam que uma maior inclusão social está positivamente associada a uma melhor percepção de bem-estar e qualidade de vida entre os idosos, destacando a importância de promover espaços e programas que promovam sua integração social. A pesquisa conclui que o fortalecimento da inclusão social pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos aposentados em Milagro.

Palavras-chave: inclusão social; idosos; qualidade de vida.

Introducción

La inclusión social de los adultos mayores es un aspecto fundamental para promover su bienestar, autonomía y calidad de vida en la sociedad contemporánea. Para (Paz, 2021), este tema es muy importante y de creciente relevancia en la sociedad contemporánea, especialmente en países en desarrollo como Ecuador, donde la población envejece a un ritmo acelerado (Huenchuan, 2018). Este fenómeno demográfico plantea desafíos significativos en términos de bienestar, participación y calidad de vida para este grupo etario. La Asociación de Jubilados y Pensionistas del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) juega un papel crucial en la promoción de la integración social de los adultos mayores, ofreciendo un espacio donde pueden acceder a servicios, actividades y apoyo que fomenten su bienestar y participación activa en la comunidad. (Neira, 2019)

La calidad de vida, entendida como un concepto integral que abarca aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales, se ve profundamente influenciada por el grado en que los adultos mayores pueden integrarse y participar en su entorno social (Ganan, 2024). Es en ese contexto importante comprender cómo las políticas, programas y acciones dirigidas a integrar a los adultos mayores en la comunidad impactan en su percepción de bienestar. (Forttes, 2021)

De acuerdo al estudio de (Nácher, 2002), Teoría de la Participación Social, la participación activa en la comunidad y en actividades sociales contribuye al desarrollo personal, al sentido de autonomía y a la satisfacción vital. La inclusión social permite a los adultos mayores mantener su autonomía funcional y cognitiva, además de ofrecerles oportunidades de aprendizaje y contribución, aspectos que enriquecen su experiencia vital y aumentan su bienestar subjetivo. (Cisternas, 2018)

La Organización Panamericana de la Salud (2025), enfatiza la importancia de la participación continua en actividades sociales, económicas, culturales y cívicas. La inclusión social es un pilar central, ya que fomenta el envejecimiento activo, incrementando la sensación de utilidad, autoestima y satisfacción, lo cual se traduce en una mejor calidad de vida. Los adultos mayores emergen como un factor clave para mejorar su calidad de vida. (Rubio, et al., 2015)

El presente estudio analiza las experiencias de inclusión social de los adultos mayores en esta localidad. Milagro, es una ciudad ubicada al sur del Ecuador, representa un escenario idóneo para explorar las dinámicas sociales, las redes de apoyo y las oportunidades de participación que influyen en la calidad de vida de sus habitantes de la tercera edad.

A través de esta investigación, se pretende identificar las principales barreras y facilitadores para la inclusión social, comprender las percepciones de los adultos mayores sobre su situación actual y evaluar en qué medida estas experiencias contribuyen a mejorar su bienestar general. Los resultados ofrecerán insumos valiosos para el diseño de políticas públicas y programas sociales orientados a potenciar la participación activa de los adultos mayores, promoviendo así una vejez digna, saludable y plena en el contexto de Milagro. (Conde & Cándano, 2015)

(Serdio, 2015), indica que las estrategias educativas y formativas se diseñarán con el fin de empoderar a los adultos mayores, brindándoles herramientas que les permitan no solo mejorar sus habilidades y conocimientos, sino también fomentar su autoconfianza y sentido de pertenencia (Carmona & Ferreira, 2010). La educación continua, la capacitación en diversas áreas y la creación de espacios de socialización son aspectos clave que se explorarán en esta investigación.

Este estudio espera generar un impacto positivo y de análisis para futuras investigaciones en donde se valore la importancia en la vida de los adultos mayores, promoviendo su integración social y mejorando su calidad de vida, así como sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de valorar y respetar a este segmento poblacional.

La inclusión social de los adultos mayores en la Asociación de Jubilados y Pensionistas del IESS es un tema que merece atención y acción. Esta investigación busca contribuir al desarrollo de estrategias efectivas que fortalezcan el tejido social, favorezcan la participación activa de los adultos mayores y, en última instancia, enriquezcan a la sociedad ecuatoriana en su conjunto.

Metodología

La metodología utilizada en la investigación sobre el Impacto de la inclusión social de los adultos mayores en la calidad de vida, combina enfoque cualitativo y cuantitativo, permitiendo un análisis integral del fenómeno estudiado.

En la parte cuantitativa se empleó un diseño descriptivo correlacional para analizar la relación entre la inclusión social y la calidad de vida. Se utilizaron encuestas estructuradas con cuestionarios validados, que midieron variables como la participación social, apoyo social, y niveles de calidad de vida. La muestra estuvo conformada por 45 adultos mayores residentes en Milagro, seleccionados mediante muestreo aleatorio o probabilístico para garantizar representatividad.

En la metodología cualitativa se utilizó un enfoque exploratorio y descriptivo para comprender en profundidad las experiencias, percepciones y significados relacionados con la inclusión social y la calidad de vida. Se realizaron entrevistas semiestructuradas y grupos focales con 10 adultos mayores. Se empleó muestreo intencionado o por conveniencia, seleccionando participantes clave que pudieran aportar información valiosa. Los datos se analizaron mediante técnicas de análisis temático o contenido, identificando patrones, categorías y relaciones en las narrativas y percepciones de los participantes.

Integración de enfoques:

La combinación de métodos cualitativos y cuantitativos permitió una comprensión más completa del impacto de la inclusión social en la calidad de vida de los adultos mayores en Milagro, enriqueciendo los resultados estadísticos con las perspectivas y experiencias de los participantes.

Tabla 1: participantes

Aplicación de métodos	Participantes
Encuesta	45
Entrevista	10

Fuente: Elaboración propia**Tabla 2:** edad de participantes

Edad	Participantes	Porcentaje (%)
57 años	5	8.7%
62 años	10	4.3%
65 años	4	11.11%
69 años	3	15.3%
72 años	2	17.4%
74 años	3	14.28%
75 años	3	16.7%
76 años	9	5.11%
80 años	6	7.10%
Total	45	100%

Fuente: elaboración propia

Resultados

De acuerdo a los métodos utilizado para levantar información tanto en la parte cuantitativa como cualitativa en el presente estudio, nos arrojó los siguientes datos:

Tabla 3: Encuesta realizada a los adultos mayores

Temática	Alternativas	Porcentaje
¿Conoce los beneficios sociales a los que tiene derecho como adulto mayor?	▪ Totalmente en desacuerdo	4.3%
	▪ En desacuerdo	4.3%
	▪ Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4.3%
	▪ De acuerdo	17.4%
	▪ Totalmente de acuerdo	69.6%
¿Se siente con energía y motivación	▪ Totalmente en desacuerdo	4.3%
	▪ En desacuerdo	4.3%

para participar en actividades sociales?	▪ Ni de acuerdo ni en desacuerdo	0%
	▪ De acuerdo	30.5%
	▪ Totalmente de acuerdo	60.9%
¿Ha participado en las charlas o talleres que estimulen su inclusión y participación?	▪ Totalmente en desacuerdo	0%
	▪ En desacuerdo	0%
	▪ Ni de acuerdo ni en desacuerdo	8,6%
	▪ De acuerdo	26,2%
	▪ Totalmente de acuerdo	65,2%
¿Los talleres de envejecimiento activo han mejorado mi bienestar?	▪ Totalmente en desacuerdo	0%
	▪ En desacuerdo	0%
	▪ Ni de acuerdo ni en desacuerdo	14,4%
	▪ De acuerdo	16%
	▪ Totalmente de acuerdo	69,6%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4: sugerencias tiene para mejorar las actividades

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Valoran positivamente las actividades actuales (sin sugerencias)	7	16%
Solicitan más actividades recreativas (bailes, juegos, dinámicas)	10	22%
Piden incorporar actividades naturales o terapias (bailoterapia, relajación)	11	24%
Desean más frecuencia o continuidad en las actividades	15	33%
Otros (ejercicios, apoyo emocional general)	2	0,5%

Fuente: Elaboración propia

Entrevista

Los resultados de la entrevista realizada a los adultos mayores con la intención de conocer el impacto de la inclusión social en su calidad de vida, evidenciaron lo siguiente:

1. Sentimiento de pertenencia y autoestima:

La mayoría de los participantes expresaron que la inclusión social les ha permitido sentirse parte activa del grupo de adultos mayores en lo que ellos participan, lo que ha fortalecido su autoestima y sentido de pertenencia. Incluso en su facilidad de conversa mencionaron que antes de participar en actividades sociales, se sentían aislados o excluidos, y que el estar en su casa les afectaba su estado emocional, al punto de sentir que no estaban haciendo nada productivo o que se estaban consumiendo en la soledad.

2. Participación en actividades recreativas y culturales

La participación en las diferentes actividades que programa el grupo de jubilados y adulto mayores con el acompañamiento del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social y ahora con la de la Universidad Estatal de Milagro a través de: talleres, eventos culturales y actividades recreativas ha sido vista como fundamental para mantener su vitalidad física y mental. Se sienten gustoso porque los hace sentir vivos, feliz, y útil en la sociedad-

Los adultos mayores destacaron que estas actividades les brindan alegría, les permiten aprender nuevas habilidades y fortalecer sus vínculos sociales entre las diferentes personas adultas mayores que participan en estos programas.

3. Reducción del aislamiento social

La inclusión social ha contribuido a disminuir los sentimientos de soledad y aislamiento, que son comunes en la vejez, es lo que se puso sistematizar a través del diálogo con los adultos mayores. Algunos participantes señalaron que gracias a la inclusión, han establecido nuevas amistades y redes de apoyo. También esto le ha permitido mejorar en la salud mental y emocional porque tienen una vida activa.

La interacción social regular ha tenido un impacto positivo en su estado emocional, reduciendo síntomas de depresión y ansiedad. Se percibe una mayor motivación para mantener hábitos saludables y una actitud positiva frente a la vida.

4. Percepción de apoyo y respaldo comunitario:

La presencia de programas y actividades inclusivas les ha brindado un sentido de respaldo y seguridad, sabiendo que existen instituciones que se preocupa por su bienestar o que fomentan

programas de acompañamiento hacia los adultos mayores. Algunos participantes de la entrevista, resaltaron la importancia de la atención y acompañamiento en estos espacios.

5. Limitaciones y retos:

Algunos de los adultos mayores señalaron que aún existen barreras como la falta de transporte, información insuficiente o estigmatización que dificultan su participación plena. Los medios de transporten o no están diseñado para su traslado, o no los respetan para entender su dificultad de movilidad.

Manifestaron la necesidad de más programas adaptados a diferentes capacidades y preferencias fue mencionada como un aspecto a mejorar.

Conclusión

La investigación luego del análisis de los resultados, demuestra claramente que el impacto de la inclusión social de los adultos mayores en la calidad de vida, es muy importante debido que a través de la participación activa en actividades sociales y comunitarias ayuda a mejorar su bienestar emocional, social y físico. La inclusión social favorece el fortalecimiento de redes de apoyo, incrementa el sentido de pertenencia y reduce sentimientos de aislamiento y vulnerabilidad.

Además, se evidenció que las políticas y programas dirigidos a promover la integración de los adultos mayores en la comunidad contribuyen significativamente a elevar su calidad de vida, promoviendo su autonomía y felicidad. Potenciar la inclusión social en los adultos mayores es una estrategia clave para garantizarles una vejez digna, saludable y plena en el contexto de Milagro.

En este sentido, las instituciones públicas que están destinadas en promover este tipo de acompañamientos como el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, el Ministerio de Inclusión Económica y Social, así como los diferentes niveles de gobiernos descentralizados, deben generar programas que permitan a los adultos mayores sentirse útil e integrados en su etapa de adulto mayores. Debido a que es evidente que la inclusión social ayuda en su calidad de vida.

El mantenerse aislado y solos en casa pueden generar una serie de efectos negativos tanto a nivel físico como emocional y social. Mas la participación activa en la comunidad, las relaciones sociales fuertes y el acceso a recursos adecuados contribuyen a mejorar su bienestar emocional, físico y psicológico. Promover la inclusión social no solo favorece la autonomía y el sentido de pertenencia de los adultos mayores, sino que también reduce riesgos de aislamiento, depresión y otras condiciones adversas, fortaleciendo su dignidad y satisfacción en esta etapa de la vida.

Referencias

1. Carmona, S., & Ferreira, M. (2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. Papeles de población(65). Fonte: <https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v16n65/v16n65a6.pdf>
2. Cisternas, M. (12 de 12 de 2018). CEPAL. Fonte: Inclusión social, económica y política de las personas mayores: <https://www.cepal.org/es/enfoques/inclusion-social-economica-politica-personas-mayores>
3. Conde, E., & Cándano, D. (2015). Estrategia sociocultural para la inserción del adulto mayor en el desarrollo social comunitario. Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Huamanoas(23). Fonte: <https://www.redalyc.org/pdf/4761/476147263004.pdf>
4. Forttes, P. (2021). Envejecimiento y atención a la Dependencia en Ecuador. Banco Interamericano de Desarrollo. Fonte: <https://eurosocial.eu/wp-content/uploads/2021/03/Envejecimiento-y-atencion-a-la-dependencia-en-Ecuador.pdf>
5. Ganan, F. (2024). Calidad de Vida de la Población Adulta Mayor Institucionalizada. Ecuador. REINCASOL, 3(6). doi:[https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(6\)376-393](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(6)376-393)
6. Huenchuan, S. (2018). Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Santiago: Naciones Unidas. Fonte: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/431e4d95-46d9-4de6-a0a6-d41b1cb7d0b9/content>
7. Nácher, J. (2002). Teoría de la Participación. Sugerencias analíticas. CIRIEC-España, Revista de Economía(40). Fonte: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17404002>
8. Neira, K. (2019). La inclusión social como parte del desarrollo humano en los adultos mayores, vivencias en el barrio 28 de Mayo de la Libertad. Santa Elena: Universidad Estatal Península de Santa Elena. Fonte: <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/4780/1/UPSE-TOD-2019-0002.pdf>
9. OPS. (12 de 05 de 2025). Organización Panamericana de la Salud. Fonte: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
10. Paz, C. (2021). Personas Adultas mayores frente a la Inclusión social en América Latina: un estudio en red. Estudios sobre las Culturas Contemporáneas, 2(54). Fonte: <https://www.redalyc.org/journal/316/31669754011/31669754011.pdf>

11. Rubio, D., Rivera, L., Borges, L., & González, F. (2015). Calidad de vida en el adulto mayor. VARONA(61). Fonte: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360643422019>
12. Serdio, C. (2015). Educación y envejecimiento: una relación dinámica y en constante transformación. Educacion XX1, 8(2). Fonte: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70638708010>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).