

## **Incidencia de la Universidad para Personas Adultas Mayores (UPAM) en la calidad de vida de los adultos mayores, durante el ciclo marzo- julio 2024**

Impact of the University for Older Adults (UPAM)  
on the quality of life of older adults, during the cycle march-july 2024

---

---

✉ Mary Sánchez Palacios\*

---

---

## Resumen

El artículo tiene como propósito describir la incidencia de la UPAM en la calidad de vida de los adultos mayores, durante el ciclo marzo-julio 2024. Entendiendo calidad de vida como la satisfacción de las necesidades Objetivas, Subjetivas y Sociales. El estudio se realizó en base a una metodología cualitativa con una perspectiva fenomenológica y de alcance descriptivo. Los resultados confirman el cumplimiento de la hipótesis de investigación y posibilita señalar que los adultos mayores que asisten a la UPAM presentan una calidad de vida óptima, permitiéndoles sentirse felices, valorados y autónomos, en base a que sus necesidades objetivas y subjetivas se encuentran satisfechas totalmente, sin embargo, se encontró que las necesidades sociales no se encuentran satisfechas en su totalidad, por lo que se requiere aplicar soluciones inmediatas. La investigación contribuye a mejorar los servicios, espacios y situación para las personas adultas mayores promoviendo su bienestar físico, social y emocional.

## Palabras clave

Calidad de vida, adultos mayores, satisfacción de necesidades, autonomía.

## Abstract

The purpose of the article is to describe the impact of the UPAM on the quality of life of older adults, during the March-July 2024 cycle. Understanding quality of life as the satisfaction of Objective, Subjective and Social needs. The study was carried out based on a qualitative methodology with a phenomenological perspective and descriptive scope. The results confirm compliance with the research hypothesis and make it possible to point out that older adults who attend UPAM have an optimal quality of life, allowing them to feel happy, valued and autonomous, based on the fact that their objective and subjective needs are fully satisfied. However, it was found that social needs are not fully satisfied, which is why immediate solutions are required. Research contributes to improving services, spaces and situations for older adults, promoting their physical, social and emotional well-being.

## Keywords

Quality of life, older adults, satisfaction of needs, autonomy

---

## Introducción

La presente investigación pretende describir el Impacto de la Universidad para el Adulto Mayor en la calidad de vida de las personas adultas mayores que asisten a esta institución ubicada en la ciudad de Cuenca, enfocándonos en los estudiantes matriculados en el ciclo marzo-julio 2024. Esto a partir de entender el concepto de calidad de vida, el cual tiene una dimensión subjetiva y objetiva, también como la confluencia de varios factores, tanto físico, social y emocional. Apoyándonos en el concepto de envejecimiento activo. Se eligió la UPAM porque al ser la única universidad para adultos mayores en el Ecuador,

es interesante conocer como este centro y las actividades que se imparten influyen en la calidad de vida de las personas que asisten allí.

“El envejecimiento de la población se ha convertido en una cuestión política porque, en los últimos años, tanto la proporción como el número absoluto de personas mayores están aumentando en todo el mundo” (Piñas, A, 2020, p.3). En el caso de Ecuador existen “1.520.590 personas de 65 años, siendo 53.6% (815,136) mujeres y 46,4% (705.454) hombres, por lo tanto, hay mayor población de mujeres adultas. El porcentaje de personas adultas mayores incrementó del 6,2% en 2010 al 9% en 2022” (INEC,2023).

Al confirmar que la población de adultos mayores está creciendo en el país, es necesario tomar acciones y medidas que posibilite que ellos tengan una calidad de vida optima, puesto que la etapa de la vejez, puede ser percibida de distintas formas mientras que para unos representara la desvinculación de ciertas actividades físicas, laborales y sociales para otros esto puede representar el tránsito hacia nuevas actividades o dicho de otra forma representa una readaptación a la sociedad.

La situación del país y de Latinoamérica es grave y con los gobiernos de turno esto solo incrementará. La población de personas adultos mayores está creciendo, en este sentido es necesario tener en cuenta la satisfacción de sus necesidades, el cumplimiento de sus derechos, teniendo claro que ellos forman parte del grupo de atención prioritaria. García y Lara (2022) afirman que:

Si se analiza el comportamiento de la problemática del envejecimiento poblacional, todo indica que, a futuro, el derecho a una vida digna para un envejecimiento de calidad se puede ver afectado por la desigualdad social, la pobreza y el aumento del gasto público, por un aumento de pensiones por jubilación que en muchas ocasiones no podrá ser solventado. (p. 97)

Por lo tanto, mejorar las instituciones de atención geriátrica, desarrollar programas que promuevan la integración social de los adultos mayores, crear espacios para su desarrollo físico y mental, entre otras acciones permitirá asegurar su bienestar y el gozo de una vida digna. Chalco & Calle (2023) mencionan que:

Debido a la escasez de investigaciones en este ámbito y las discrepancias teóricas encontradas en varios estudios inscriptos, y al tener en cuenta que los adultos mayores suponen un grupo poblacional cada vez más significativo en el país, se considera oportuno y necesario este estudio. (p. 43)

En este mismo sentido, la escasez de estudios acerca de la calidad de vida y la autoestima en la población ecuatoriana de adultos mayores jubilados motivó esta investigación, que persigue como fin comprobar si existe relación o independencia estadísticamente significativa entre la percepción de calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados de Quevedo. (García, H., & Lara-Machado, J.,2022, p. 98)

El tema ha investigar sirve para cubrir ciertos vacíos que otras investigaciones han realizado, por ejemplo, “el emplear otros cuestionarios de calidad de vida en los que se indague la dimensión de espiritualidad” (Chalco & Calle, 2023, p. 49), la cual también es parte importante de la vida del ser humano. Los estudios de calidad de vida permiten estimar la calidad de vida que se está gestando y orientar dichas condiciones para propiciar los objetivos para intervenir. Según Celis, A. G. (2022):

El gran reto para los países en desarrollo, como en el caso de México es alcanzar una mejor calidad de vida para los individuos, no solo se trata de aumentar los años a la vida de una persona, sino de mejorarla y aumentar el bienestar de la gente. (p. 375)

El alcance social de la investigación es la contribución a mejorar los servicios para las personas adultas mayores, coadyuvará a conocer la situación en la que se encuentran los adultos mayores de la UPAM, como también permitirá proponer nuevas estrategias que contribuyan al bienestar físico, social y emocional de los adultos mayores. Incluso, podrá ser una opción expandir la universidad para adultos mayores, con el fin de brindar una vida digna, que posibilite a los adultos mayores a ser personas funcionales, autónomas y con una buena salud mental. Sabiendo que el asistir ha estos centros, ofrece una red de apoyo para ellos.

## Marco Teorico

“El término «vejez» está rodeado de estereotipos y entorno a él surgen interrogantes: ¿Cuándo un individuo es viejo? ¿Qué significa fenómeno social de la vejez?” (Fernández-Alonso, M, 2020, p. 91). Según Iceta Navarro (2021):

El envejecimiento es una cuestión expuesta a lo largo del ciclo vital desde el comienzo de la vida hasta la muerte. Pese a que es un fenómeno común y compartido para todos, es complicado admitirlo como una realidad innata a todo ser. Así mismo, resulta complicado exponer una única definición para este fenómeno debido a la multitud de factores a los que hace referencia. (p. 14)

“El proceso de envejecimiento debe entenderse como una construcción social, pues está compuesta por relaciones sociales diversas y generan un sentido común alrededor del concepto del envejecimiento” (Robledo Marín, C. A., et.al, 2022, p. 137). Además, Chalco & Calle (2023) afirman:

Para algunos adultos mayores la aceptación y la adaptación de la etapa de la vejez puede resultar difícil, más aún, si la persona está expuesta a factores contextuales como las crisis sanitarias, dificultades económicas con respecto a su jubilación, cambios sociales y

tecnológicos que se han efectuado durante los últimos tiempos, por lo que podría resultar afectada su calidad de vida. (p. 42)

A todo esto, hay que sumarle, la crisis política, económica, social y de seguridad que vive el Ecuador durante estos últimos años, en donde hemos pasado por gobiernos neoliberales que no dan la debida importancia a la salud, educación y al gasto social. Si bien en la Constitución del 2008 se menciona varios derechos que tienen las personas adultas mayores, estos solo quedan en papel puesto que la mala distribución de los recursos, la corrupción y la inseguridad en la que viven los ecuatorianos son factores determinantes en la calidad de vida de las personas y más aún a las personas pertenecientes a los grupos de atención prioritaria.

Es por ello necesario, entender el envejecimiento como un proceso que no es individual, sino colectivo y en el que las construcciones sociales presentadas en la vejez las determina el territorio, con todo lo que implica más allá del espacio físico. (Robledo Marín, C. A, et.al, 2022, p. 137)

Si bien los adultos mayores esperan vivir más años, esperan que esto años de vida sean de calidad, no solo refiriéndonos a la ausencia de enfermedades o a la satisfacción de necesidades básicas como alimentación, vivienda o acceso a la salud, que sin desmerecerlo son factores importantes, sino a una vida libre de violencia, maltrato, discriminación, soledad o a las limitaciones que son impuestas por la sociedad en la que vivimos. Según Piñas, A (2020):

Hay que atender a la calidad de vida desde la perspectiva emocional y no solo atendiendo a lo objetivo: la medicalización, la calidad de la residencia, etc. Las buenas condiciones materiales de la residencia de nada valen si la persona anciana no quiere estar allí. No tendrá calidad de vida. (p. 14)

Toda una vida hemos estado en relación con otras personas y en esta etapa de la vejez, el aislarse se sienta cada vez más presente, esto en relación con la sensación de sentirse vulnerable, triste y hasta llegar al punto de perder habilidades básicas como el habla son consecuencias de la soledad. Según Robledo Marín, C. A, et.al (2022):

El enfoque de envejecimiento saludable identifica que los determinantes del envejecimiento incluyen el ámbito social, que no es un asunto exclusivo de mantener hábitos saludables para garantizar una capacidad funcional en la vejez, por lo tanto, menciona la importancia del cumplimiento de los derechos humanos para generar bienestar. (p. 139)

## Diversas concepciones sobre Calidad de Vida

Existen diversos significados para definir Calidad de Vida, es por ello que la calidad de vida de las personas mayores engloba varios factores como son los físicos, psicológicos y sociales. Sin embargo, “también influye sus hábitos, costumbres y la cultura a la que pertenecen, como también el círculo social que lo rodea y el lugar geográfico en donde se encuentra” (Guzhñay León, J. D., 2020, p. 4). Según sostiene Celis, A. G. (2022):

Se puede entender la calidad de vida como un constructo complejo, multifactorial, en donde se acepta que hay una dualidad subjetiva-objetiva, la primera hace referencia al concepto de bienestar o satisfacción con la vida y al segunda está relacionada con aspectos del funcionamiento, social, físico y psíquico, siendo la interacción entre ambas lo que determina la calidad de vida. (p. 367)

## Envejecimiento Activo

Según Abreu Cervantes, A., et.al, (2020):

El concepto de envejecimiento activo trasciende el bienestar físico y hace énfasis en la participación social, al ser concebido como el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. (p. 4)

Por lo tanto, adoptar el concepto de envejecimiento activo en la presente investigación, permitirá el “desarrollo de estrategias como el empoderamiento social de las personas mayores, es decir que éstas cooperen y se sientan reconocidas” (Fernández-Alonso, M, 2020, p. 99).

La Teoría de la actividad, formulada originalmente por Havighurst (1963), aunque también se habla de otros autores como representantes de esta teoría (e.g., Maddox, 1963), enlaza en cierta manera con la teoría de los roles, según la cual estos nos definen a lo largo de la vida, tanto personal como socialmente. En la vejez los roles se van perdiendo, por lo que las tensiones o el sentimiento de inutilidad o desventaja se acrecienta. Bajo esta premisa, la teoría de la actividad plantea que para que el sujeto sea feliz y no se desvincule de la sociedad tiene que ser activo. (Fernández-Alonso, M., 2020, p. 93)

Por lo antes mencionado, es importante contar con instituciones que brinden servicios especializados para los adultos mayores, pero que estos espacios estén enfocados en mantener un envejecimiento activo, saludable y de calidad, que les permita ser personas

autónomas, críticas y funcionales a la sociedad, pero sobre todo que vivan experiencias nuevas, gratificantes que alimenten su mente, cuerpo y alma. También impulsando que ellos sean los propios actores de su desarrollo.

## Universidad para personas adultas mayores

En la ciudad de Cuenca, se cuenta con la UPAM (Universidad para Personas Adultas Mayores). Programa Académico Universidad para Personas Adultas Mayores-UPAM (2023) afirma que:

Es una institución sin fines de lucro y de educación continua, que esta regentado por la Fundación de Apoyo al Desarrollo Integral del Adulto Mayor DIAM “Dr. Edgar Rodas Andrade” y avalado por la Universidad de Cuenca, Vinculación con la Sociedad. Además cuenta con el apoyo del Consejo Cantonal de Salud del Municipio de Cuenca.

“Esta institución creada en el 2011, tiene como objetivo promover conocimientos permanentes y fortalecer el ejercicio de sus derechos, que permitan llevar una vida sana y colectiva en el marco de un dialogo intercultural, intergeneracional y de equidad social” (Programa Académico Universidad para Personas Adultas Mayores-UPAM, 2023). Esto mediante cursos, conferencias, clubs, talleres y actividades lúdicas, que permiten al adulto mayor, desarrollar su pensamiento y creatividad como también a fortalecer sus destrezas mentales y físicas. Teniendo en cuenta siempre que “el envejecimiento activo preserva la autonomía necesaria para seguir siendo “yo mismo” mientras tenga capacidad para ello y favorece un sentimiento de valía y autoestima” (Piñas, A., 2020, p. 10).

Además, se imparten módulos en donde los participantes tiene actividades relacionadas con herramientas tecnológicas y se incluyen actividades donde se permita tener una relación intergeneracional. Cabe resaltar que la UPAM es la única universidad para adultos mayores en el Ecuador, y, por lo tanto, esta institución busca ser un referente nacional e internacional, por su calidad académica, creatividad e innovación, pero sobre todo por ser el impulsor para que los adultos mayores aporten a su colectivo y al desarrollo.

Y como misión tienen “capacitar a las personas adultas mayores en varios tópicos que les posibilite disfrutar y tener una calidad de vida de forma activa, saludable, digna, productiva e inclusiva con calidad y calidez” (Programa Académico Universidad para Personas Adultas Mayores-UPAM,2023).

## Calidad de vida desde la concepción de la UPAM

Para la presente investigación se va a entender la calidad de vida desde la concepción que se práctica en la UPAM, por lo tanto, calidad de vida es salud, es la satisfacción de las necesidades humanas y estas a su vez las podemos “diferenciar en tres dominios: individual del cuerpo biológico, cultural o mental del mundo subjetivo de la comunidad y colectivo general o social” (Hermida, 2021, p. 43,44). Adicionalmente, se va a tomar en cuenta las siguientes necesidades:

Las necesidades Objetivas hacen referencia a la nutrición sexualidad, vida familiar y trabajo. Las necesidades Subjetivas se refieren al conocimiento, sentimiento (vida afectiva y emocional), identidad de género, libertad, protección, creación y recreación. Y las necesidades sociales, se refieren al rol del estado, a servicios generales como agua, electricidad, teléfonos, cuidado del ambiente) y servicios sociales (salud, educación, vivienda y bienestar social). (Hermida, 2021, p .45)

El objetivo de este trabajo es describir la incidencia de la UPAM en la calidad de vida de los Adultos Mayores, durante el ciclo marzo-julio 2024. De esta forma se pretende reflexionar a partir de la siguiente interrogante ¿Cómo incide la UPAM en la calidad de vida de los Adultos Mayores, durante el periodo marzo-julio 2024? Al igual que comprobar la hipótesis: Los Adultos Mayores que asisten a la UPAM presentan una calidad de vida óptima.

## Metodología

Se aplicará el diseño metodológico fenomenológico, puesto que permite comprender el fenómeno a partir de la información que proporcionan las personas adultas mayores. La investigación es de enfoque cualitativo puesto que reconoce a los participantes como sujetos que van construyendo el conocimiento a partir de los significados, experiencias y relatos que ellos nos compartan. La metodología de la investigación es de naturaleza descriptiva: porque busca definir el fenómeno de estudio desde las percepciones que tengan los sujetos participantes y porque metodológicamente me orienta a investigar la calidad de vida que tienen los adultos mayores de la UPAM, así como también la opinión, conocimientos, actitudes y conducta que ellos aportan a la investigación. Para la recolección de información se utilizará la técnica de grupo focal.

Al ser un estudio cualitativo, la muestra se considera representativa en la medida en que se escuchan diferentes voces, es decir que tenga validez externa o empírica. La muestra responde a criterios estructurales, que cumpla con los criterios de inclusión

conceptuales establecidos: 1. Estudiantes adultos mayores matriculados en la UPAM en el periodo marzo-julio 2024. 2. Estudiantes adultos mayores de tercer ciclo en adelante.

Para el procesamiento de los datos obtenidos de los grupos focales se empleó la técnica Análisis Temático de Contenido (AT) la cual, “se utiliza para analizar, identificar e informar patrones, dentro de datos recopilados empíricamente (Escudero, 2019, p. 89). “El proceso involucra la identificación de temas a través de una cuidadosa lectura y relectura de los datos” (Escudero, 2019. p. 92), esto para analizar sistemáticamente el discurso oral que los sujetos de estudio nos proporcionan.

En cuanto a las consideraciones éticas es importante señalar que los estudiantes adultos mayores de la UPAM entregaron su consentimiento informado declarando que participaban libre e informadamente de la indagación, conociendo sus propósitos, beneficios y riesgos. Se resguardó el anonimato y se dio la posibilidad de no contestar todas las preguntas. Además, se tomaron los resguardos para la contención de participantes que, al momento de participar en los grupos focales, pudiesen sufrir alguna inestabilidad emocional.

## Resultados

Los resultados se ordenan en tres acápitales siendo estos: necesidades objetivas, necesidades subjetivas y necesidades sociales.

### ***Necesidades objetivas***

Las necesidades objetivas están compuestas por tres factores, a saber: la nutrición, la sexualidad/vida familiar y el trabajo. En los resultados del grupo focal, los adultos mayores expresaron que, en lo referente a la nutrición, ellos mismos son quienes preparan sus platos. Esto significa que compran sus propios alimentos y eligen qué preparar, ya sea para el desayuno, el almuerzo o la merienda. También expresaron que para estar bien nutridos, las comidas deben tener proteína, fruta y vegetales. Para ellos lo más importante es tener un buen desayuno con todos los nutrientes. Algunos relatos que ejemplifican lo señalado son los siguientes:

“Saber distribuir los alimentos a lo largo del día, pero comer lo más natural que se pueda no procesado, a pesar de la prisa que se vive” (C. Peña, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Incluir fruta, proteína y jugos verdes (...) evitar en lo posible el pan, sino más bien hacer tortillas de verde, de otro tipo de cosas, pero no pan” (A. Deleg, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

A partir de los relatos se puede proponer que los adultos mayores de la UPAM tienen conocimiento y claridad sobre lo que implica la nutrición, los alimentos que deben consumir y cómo armar un plato de comida que les aporte los nutrientes que necesitan.

En cuanto al factor de la sexualidad y vida familiar, los adultos mayores expresaron que cuando ellos hacen comentarios respecto al placer, las personas se asustan, pues en la sociedad cuencana las personas tienden a ser ‘curuchupas’. Mencionan que el sexo es algo de lo que no se deben avergonzar, ya que es parte de la vida del ser humano. Algunos de los testimonios fueron los siguientes:

“Ya no somos de 20 o 30 años, pero si en un futuro tendría pareja trataría de vivir mi sexualidad de la manera más sana posible” (G. Vintimilla, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Todavía nuestra cultura sigue pensando que el sexo es malo, sino no es malo (...) es parte de ser seres humanos” (S. Vásquez, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Es visto como algo terrible y más en nuestro medio que es moralista tapado” (C. Pacheco, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

Con base en los testimonios, se evidencia que los adultos mayores tienen claridad sobre lo que implica la sexualidad y que alguno de ellos todavía mantiene una vida sexual activa, mientras que otros mencionan que ya no se enfocan en el sexo, sino en un amor más romántico y de compañía con su pareja.

Respecto al factor del trabajo, los participantes mencionaron las actividades que realizan a lo largo del día, mientras que otros relataron sus rutinas diarias. La mayoría de sus actividades se basan en ejercicios para mantener la movilidad, juegos de coordinación y de agilidad mental, entre otras actividades. Ellos mencionaron lo siguiente:

“Después de jubilarme tengo este horario (...) me he quedado con el ritmo del trabajo, ser disciplinada, levantarme a las 5 de la mañana” (R. Bermeo, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Tengo una rutina de levantarme temprano para irme al gimnasio, luego me voy a los módulos de la UPAM y en la tarde me voy a terapia de mis rodillas” (P. Jara, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Los días miércoles asisto a clases de danza y en la tarde me voy a la UPAM para hacer unos juegos de coordinación” (H. Prado, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

Los adultos mayores tratan de mantener el ritmo de vida que tenían cuando se encontraban en sus trabajos, ya que a lo largo del día realizan distintas actividades que estimulan su cuerpo, su cerebro y espíritu. Es decir, que aparte de asistir a la UPAM, ellos han formado grupos y amistades con las que organizan reuniones para conversar y pasar un tiempo ameno. También mantienen el interés por aprender y vivir experiencias nuevas.

## ***Necesidades subjetivas***

Para describir las necesidades subjetivas se hace referencia a los factores que las componen: habilidades, vida emocional y recreación.

En cuanto a las habilidades, los adultos mayores mencionaron que durante su participación en los módulos impartidos en la UPAM han desarrollado nuevas habilidades como el aprendizaje de inglés, el conocer nuevas canciones y artistas. Incluso han desarrollado su creatividad al participar en actividades como el club de lectura y algunos han adquirido el gusto por la poesía. A continuación, algunos de sus relatos:

“He aprendido inglés (...) asistir a la UPAM le hace como que tener vida, una continuidad de su desempeño que tuvo” (G. Vintimilla, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Hay que hacer cosas por el simple hecho de disfrutar” (R. Bermeo, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

Estos relatos permiten evidenciar que, al participar en las actividades dictadas por la UPAM, los adultos mayores experimentan o descubren habilidades nuevas, se atreven a realizar cosas que nunca pensaron como, por ejemplo, el gusto por la declamación de la poesía.

En cuanto a la vida emocional expresaron que han conocido varias personas, que a esta edad están haciendo nuevos amigos, que comparten sus historias y experiencias, lo cual permite que se forme un ambiente de camaradería en el que se sienten libres de hacer alguna broma o recordar algún producto que en su época era novedoso. Los adultos mayores mencionaron lo siguiente:

“He realizado amistades, he conocido personas bonitas (...) yo aprendo mucho de ellos porque hay gente muy sabia (...) aprendo mucho de ellos” (S. Vásquez, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“No se decir ‘es que ya me jubilé’ y entrar en un estado de comer y dormir y no hacer nada” (G. Lituma, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Me encanta compartir y conocer a otras personas” (G. Vintimilla, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“La sociabilidad aumenta nuestro ego” (R. Bermeo, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Reunión de compañeros nuevos, en esta etapa de vida (...) también alimenta la vida” (A. Deleg, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Me hace feliz compartir con mis amigos, esos momentos donde escuchamos música” (C. Pacheco, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

A partir de sus relatos se aprecia que somos seres sociales y necesitamos estar en convivencia con otros, necesitamos salir, hablar o incluso mirar nuevas personas. Todo esto aumenta su autoestima, les produce felicidad y les hace sentir valorados. Pues el simple hecho de reír y compartir con otras personas contribuye a mantener la salud.

Para hablar de la recreación, los adultos mayores comentaron que las actividades que realizan en la UPAM les permite nutrirse de conocimiento, conocer nuevos lugares y aprender sobre otras culturas o modos de vida. Los participantes mencionaron que:

“El curso de actividades lúdicas es una maravilla, por ejemplo, hacemos ejercicios con una pelotita (...)” (R. Bermeo, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“En los cursos de pintura hay personas bien mayores, pero lo importante es sentirse con esa energía de ir caminando” (H. Prado, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Me gusta viajar, los módulos de turismo y la lectura me hacen feliz” (S. Vásquez, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

Esto refleja que el solo hecho de salir a caminar, de visitar museos, conocer otros lugares y realizar juegos les hace sentirse felices porque disfrutaban el paseo. Estas actividades contribuyen a la reducción del estrés, a disipar las preocupaciones y las tensiones de la vida diaria.

## ***Necesidades sociales***

Para las necesidades sociales, los factores que las componen son el cuidado del medio ambiente y el bienestar social, entendidos como obligaciones del Estado. Sobre el cuidado del medio ambiente los participantes expresaron lo siguiente:

“Yo creo que estamos viviendo una crisis en toda la naturaleza y ahí tenemos este cambio climático (...) yo creo que esto bien serio. Pero unos dicen que esto ya no hay posibilidad de revertir” (H. Prado, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Yo pienso que las plantas son maravillosas y que gracias a ellas vivimos” (R. Bermeo, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

Con base en sus comentarios se puede apreciar que conocen los riesgos de la contaminación ambiental, están conscientes que nos aproximamos a una crisis climática. También, mencionaron que desde su medios y posibilidades tratan de cuidar y sembrar plantas, pues es una forma de aportar a la mitigación del cambio climático.

Ahora bien, para tratar sobre el bienestar social, los adultos mayores realizaron varios comentarios, entre los cuales están:

“Yo conozco los beneficios, los descuentos que ofrecen en los predios, del agua” (S. Vásquez, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“No, no he sacado una cita en el IESS por que es muy incompetente considero que no hay turnos” (C. Peña, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“No siempre se ponen en practica los beneficios de la tercera edad” (P. Jara, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

“Eso de la ley muchas de ellas quedan solo en letra muerta” (A. Deleg, comunicación personal, 25 de marzo de 2024).

A partir de los comentarios descritos se evidencia que los adultos mayores de la UPAM tienen conocimiento sobre las leyes y derechos que tienen las personas adultas mayores, pero discrepan en cuanto a que estos beneficios se cumplan en la realidad, pues algunos por temor no han hecho uso de los servicios del IESS, mientras que otros comentaron que prefieren no arriesgarse.

## Discusión

Los resultados confirman los estudios y fundamentos teóricos desde los cuales se ha desarrollado la investigación. Por lo tanto, los adultos mayores que asisten a la UPAM, presentan una calidad de vida óptima, entendiendo la calidad de vida como salud y la satisfacción de las necesidades objetivas, subjetivas y sociales. Este resultado es corroborado por Hernández-Romero, et al., (2020) quien en su investigación menciona que:

El Programa Cátedra del Adulto Mayor destinado a persona de la tercera edad, promueve el crecimiento personal mediante cursos variados, acorde a sus gustos y preferencias, que les permite una adecuada reinserción familiar y comunitaria, así como que logren en ellos una vejez sana, digna, feliz y plena. (p. 77)

De igual forma Basto Cáceres (2023) afirma que:

Uno de los aspectos más destacados es el deseo de mantener la autorrealización, a través de la formulación de planes, metas y la capacidad de elección. Esto contrasta con el modelo médico de vejez, que concebía a los adultos mayores como sujetos limitados, en declive integral y pasivos. (p. 8)

Los adultos mayores que asisten a la UPAM, mantienen un ritmo de vida activo puesto que dentro de la institución realizan distintas actividades que estimulan su cuerpo, su cerebro y espíritu. Esto mediante ejercicios para mantener la movilidad, juegos de coordinación y de agilidad mental. Angeles (2021) enfatiza que “en la Ciudad del Anciano mediante un tratamiento no farmacológico se obtiene un mayor impacto en la calidad de vida mediante diversas actividades colectivas, como lo son el gimnasio, tejido, manualidades, lecturas y campamentos, entre otras” (p. 483). En este sentido la UPAM se enfoca en la enseñanza de hábitos saludables, lo cual ha permitido que los adultos mayores tengan claridad sobre lo que implica una buena alimentación y los alimentos que deben consumir para nutrir su cuerpo.

El nutrirse de conocimiento también es algo importante, conocer distintos lugares, aprender sobre otras culturas y desarrollar nuevas habilidades como el aprendizaje de inglés, computación o tocar la guitarra, posibilita que los adultos mayores sean autónomos y tengan una vejez activa, saludable y feliz. En esta misma línea Abreu Cervantes, et al., (2020) concluye que “los adultos mayores deben participar en espacios de interacción social, de autocuidado y de actividad física que favorezcan el desarrollo de nuevas motivaciones que trasciendan su contexto familiar” (p. 11).

En base a esto se confirmó que los adultos mayores que son parte de la UPAM han formado grupos y amistades las cuales organizan reuniones para conversar y pasar

un tiempo ameno entre ellos, sintiéndose libres de compartir sus historias y experiencias, lo cual les ayuda a tener una vida emocional sana, manteniendo vivo el interés por socializar y vivir nuevas experiencias. Este resultado se apoya en la investigación de Basto Cáceres (2023) quien sostiene que “Los adultos mayores enfatizan la importancia de los aspectos socioafectivos y tienen una recurrente necesidad de expresar su vitalidad a través de un rol activo en actividades y entornos cotidianos” (p. 8).

Por otro lado, los resultados de la investigación demuestran que los adultos mayores se muestran escépticos en cuanto al cumplimiento del estado ecuatoriano como garantista de derechos puesto que a pesar de las leyes que existen para los adultos mayores estas solo se encuentran en papel y no se aplican en la realidad. Este resultado es corroborado por Ordoñez (2023) quien en su investigación afirma que “países como el Ecuador, deben prepararse para la atención integral de una población que está incrementando al grupo de los de la tercera edad y en los que se tiene la obligación de garantizar una vida de calidad, como política de estado” (p. 3083).

Para los adultos mayores el sentirse útiles, autónomos, activos, felices y saludables son factores que hacen que tengan una calidad de vida optima, como también el sentido de pertenencia, de formar parte de la UPAM, el ser sujetos activos y conscientes del contexto en el que viven y como aportar a él, son factores que mantienen la vitalidad dentro de los adultos mayores. Esta idea se apoya en la investigación de Hernández-Romero, et al., (2020) en la que se sostiene que “el bienestar y la calidad de vida son mayores en las personas que pertenecen a la cátedra, pues consideran que las actividades que se realizan en ella los nutren y dignifican su existencia” (p. 76).

## Conclusiones

Los adultos mayores que asisten a la UPAM, presentan una calidad de vida optima, esto en base a los resultados del grupo focal, entendiendo la calidad de vida como salud y la satisfacción de las necesidades objetivas, subjetivas y sociales. En esta misma línea, se puede concluir que la UPAM incide en la calidad de vida de las personas mayores, puesto que contribuye a que ellos tengan una buena calidad de vida, en base a un envejecimiento activo, feliz y vinculado con la sociedad.

En cuanto a las necesidades objetivas la UPAM ha coadyuvado, para que los adultos mayores adquieran conocimientos sobre nutrición, claridad sobre lo que implica la sexualidad y mantener un envejecimiento sano y activo. Las necesidades subjetivas, en la UPAM los adultos mayores han formado amistades, mejorado las relaciones sociales y

hasta algunos de ellos han formado una red de apoyo. También, las actividades que realizan en la UPAM les permiten nutrirse de conocimiento, conocer nuevos lugares y aprender sobre otras culturas o modos de vida, al mismo tiempo que contribuyen a la reducción del estrés, a disipar las preocupaciones y las tensiones de la vida diaria.

Respecto a las necesidades sociales la UPAM les ha impartido módulos sobre el cuidado del medio ambiente, leyes, normas e instituciones estatales que amparan los derechos de las personas adultas mayores. Todo esto ha permitido que los adultos mayores estén conscientes del contexto en el que viven y las acciones que se pueden hacer proteger sus derechos. Sin embargo, cabe recalcar que los adultos mayores sienten que el estado no está garantizando sus derechos en la realidad, sino más bien solo es un discurso.

Finalmente, los adultos mayores que participaron en esta investigación consideran que pertenecer a la UPAM, les ha ayudado a mejorar su bienestar físico, mental y social. Al igual que les han proporcionado conocimientos y estrategias para tener un envejecimiento activo, sano y consciente.

## Referencias bibliográficas

- Angeles, M. A. V., Jiménez, J. M., Martínez, P. Y. O., & López, J. A. H. (2021). Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 480-484.
- Abreu Cervantes, A., Noriega Fundora, N., & Pérez Inerarity, M. (2020). Diagnóstico de necesidades educativas para el envejecimiento activo en una comunidad. *Revista Cubana de salud pública*, 46: e1164.
- Basto Cáceres, Á. (2023). Vejez y calidad de vida del adulto mayor desde una perspectiva integral. Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.16925/gclc.32>
- Celis, A. G. (2022). *Calidad de vida en el adulto mayor*. Instituto Nacional de Geriatria (INGER). <http://repositorio.inger.gob.mx/20.500.12100/17392>
- Chalco, M. J. S., & Calle, J. V. Q. (2023). Calidad de vida en adultos mayores no institucionalizados de Cuenca-Ecuador, 2022. *Maskana*, 14(1): 41-50.
- Escudero, (2019). El análisis temático como herramienta de investigación en el área de la Comunicación Social: contribuciones y limitaciones. *La trama de la comunicación*. <https://www.redalyc.org/journal/3239/323964237005/>
- Fernández-Alonso, M. (2020). Reflexionando sobre el envejecimiento desde la sociología: estado de la cuestión y perspectivas de futuro. *Research on Ageing and Social Policy*, 8(1): 86-113.
- García, H., & Lara-Machado, J. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (17), 95-108.
- Guzhñay León, J. D. (2020). *Geronto-arquitectura, calidad de vida en la vejez. Ante proyecto centro de recreación para adultos mayores*. Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/11279>
- Hernández- Sampieri (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *Universidad de Celaya*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)

- Hernández-Romero, G., Salazar- Heredia, A. y Mollinedo-Muños, P. (2020). Cátedra universitaria: Opción para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en Granma-Cuba. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI(Número especial 2), 69-80
- Hermida, Cesar. (2021). Libro de las Personas Adultas Mayores. *Graficolor Humanidades*, (17): 95-108.
- Iceta Navarro, A. M. (2021). Calidad de vida en la vejez. Universidad Pontificia Comillas, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11531/50878>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2020). Encuesta de Salud, Bienestar del Adulto Mayor. INEC. <https://www.ecuadrencifras.gob.ec/encuesta-de-salud-bienestar-del-adulto-mayor/>
- Ordoñez, A. B., Cabrera, C. A. Z., Aguilar, G. M. F., & Vivanco, A. M. L. (2023). Calidad de vida y sus determinantes en los adultos mayores. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(3), 3073-3085.
- Piñas, A. (2020). Antropología del envejecimiento: el respeto a la autonomía del mayor. *Revista Iberoamericana de Bioética*, (12): 01-15.
- Programa Académico Universidad para Personas Adultas Mayores – UPAM. (2023, 27 octubre). Nosotros - UPAM Cuenca. UPAM Cuenca. <https://upam.edu.ec/nosotros/>
- Robledo Marín, C. A., Duque Sierra, C. P., Hernández Calle, J. A., Ruiz Vélez, M. A., & Zapata Monsalve, R. B. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y políticas públicas en torno al envejecimiento y la vejez. *Revista CES Derecho*, 13(2): 132-160.