

# Adultos Mayores, inclusión social y espacios recreativos en la ciudad de Latacunga, Ecuador

**Lizbeth Alexandra Galarza-Masabanda**  

Licenciada en Trabajo Social

Gobierno Provincial de Tungurahua. Ambato, Ecuador

[lizabeth.galarza2437@utc.edu.ec](mailto:lizabeth.galarza2437@utc.edu.ec)

**Sonia Maribel Toaquiiza-Vega** 

Trabajadora social

Royal Flowers S.A. Tabacundo, Ecuador

[sonia.toaquiiza5712@utc.edu.ec](mailto:sonia.toaquiiza5712@utc.edu.ec)

**Magaly Lucia Benalcázar-Luna** 

Magíster en Ciencias Sociales con mención en Género y Desarrollo. Comunicadora social

Universidad Técnica de Cotopaxi. Latacunga, Ecuador

[magaly.benalcazar@utc.edu.ec](mailto:magaly.benalcazar@utc.edu.ec)

## Resumen

Garantizar espacios de recreación que brinden apoyo psicosocial y prevengan el aislamiento es una estrategia fundamental para velar por la calidad de vida de los Adultos Mayores. La presente investigación analiza la participación del Adulto Mayor en espacios recreativos para fortalecer el derecho a la inclusión social con el programa “Mis Mejores años” de la parroquia Once de Noviembre, ciudad de Latacunga, Provincia de Cotopaxi. Con metodología cualitativa, se trabajaron las técnicas de la entrevista, grupos focales y observación; de un universo de 80 personas que acuden regularmente al grupo, se seleccionó a 30 Adultos Mayores, con ellos se conformaron tres grupos focales, posterior a esta experiencia se designaron 10 perfiles para aplicar entrevistas individuales.

Las fichas de observación se diseñaron específicamente para analizar la dinámica de la participación de la muestra de Adultos Mayores en cuanto a la estimulación cognitiva y el desarrollo de ejercicios lúdicos que potencien sus capacidades. Adicionalmente se entrevistó a dos personeras a cargo del proyecto. Los hallazgos preliminares dan cuenta de los beneficios, en especial en cuanto a la salud mental de los Adultos Mayores que acuden al grupo y la posibilidad de socializar con sus pares.

**Palabras clave:** Adultos mayores; Inclusión social; Espacios recreativos; Ejercicios lúdicos; Apoyo psicosocial; Estimulación cognitiva; Salud mental.

**Recibido:** 08/07/2024 | **Evaluated:** 27/08/2024 | **Aprobado:** 10/10/2024 | **Publicado:** 08/03/2025



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

 **Correspondencia:** Magaly Lucia Benalcázar-Luna. Universidad Técnica de Cotopaxi. Latacunga, Ecuador. Av. Simón Rodríguez, Latacunga, Ecuador. Correo-e: [magaly.benalcazar@utc.edu.ec](mailto:magaly.benalcazar@utc.edu.ec)

---

## ¿Cómo citar este artículo?

Galarza-Masabanda, L. A., Toaquiiza-Vega, S. M., y Benalcázar-Luna, M. L. (2025). Adultos Mayores, inclusión social y espacios recreativos en la ciudad de Latacunga, Ecuador. *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e intervención social*, (39), e21314324. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i39.14324>

# Older adults, social inclusion and recreational spaces in the city of Latacunga, Ecuador

## Abstract

Ensuring recreational spaces that provide psychosocial support and prevent isolation is a key strategy to ensure the quality of life of older adults. This research analyzes the participation of older adults in recreational spaces to strengthen the right to social inclusion with the program "Mis Mejores Años" in the Once de Noviembre parish, Latacunga City, Cotopaxi Province. Interviews and observation were used as a qualitative methodology. Qualitative methods, interview techniques, focus groups, and observation were used. From a universe of 80 people who regularly attend the group, 30 elders were selected, and with them, three focus groups were formed. After this experience, ten profiles were designated to apply for individual interviews.

The observation sheets were explicitly designed to analyze the dynamics of participation of the sample of older adults in terms of cognitive stimulation and the development of playful exercises that enhance their abilities. Additionally, two project managers were interviewed. Preliminary findings report benefits, especially in the mental health of older adults who attend the group and the possibility of socializing with their peers.

Keywords: Older adults; Recreational spaces; Psychosocial support; Social inclusion; Cognitive stimulation; Playful exercises; Mental health.

2

**Sumario:** 1. Introducción, 1.1 Derecho a la inclusión en Adultos Mayores, 1.2 Participación y Adultos Mayores, 1.3 Adultos Mayores y espacios recreacionales, 1.4 Adultos Mayores y destrezas, 1.5 Proyectos y programas, 1.6 Relaciones interpersonales, 2. Metodología, 3. Hallazgos, 4. Conclusiones, 5. Referencias bibliográficas.

## 1. Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que presenta desafíos para las sociedades contemporáneas, no solo en los aspectos físicos y psicológicos del envejecimiento, sino también en la integración y participación social de las personas mayores (OMS, 2015). La importancia de los espacios recreativos y las actividades lúdicas para el bienestar e inclusión social de las personas mayores ha sido destacada en la literatura científica (Menec, 2003). La inclusión social de las personas Adultas Mayores es una prioridad en las políticas sociales y de salud en todo el mundo (Levitas *et al.*, 2007).

La variación en el envejecimiento de la población es evidente a nivel global, ya sea en prevalencia y tendencia entre regiones por factores demográficos, socioeconómicos y de salud. En Europa, se ha observado un aumento constante en la proporción de personas mayores de 65 años. Según Eurostat Statistics Explained (2020), se estima que para 2100, casi una de cada tres personas en la Unión Europea tendrá 65 años o más. Por otra parte: “En 2060 la población de 60 años y más será de 220 millones de personas en América Latina y el Caribe y se aproximará a los 248 millones en Europa” (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2023)

En el caso de Ecuador, el crecimiento en la proporción de Adultos Mayores plantea importantes implicaciones para las políticas de salud, economía y seguridad social en el país. El porcentaje de la población que tiene 65 años o más ha aumentado de 6,2% en 2010 a 7,2% en 2020 (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC], 2020). En julio de 2024, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, publicó los siguientes datos demográficos:

- 1.520.590 son adultos mayores, es decir, representan el 9% del total de la población.
- 54% son mujeres (815.136).
- 46% son hombres (705.454).
- Más de 18.000 adultos mayores tienen 95 años o más
- 2.738 (1.2%) personas son centenarias. (INEC, 2024)

Paralelo a estas tendencias de envejecimiento, existen barreras que limitan la inclusión social de las personas Adultas Mayores, especialmente en términos de acceso a espacios y actividades lúdicas. Estas pueden incluir: falta de transporte, limitaciones físicas y la ausencia de espacios recreativos que sean seguros y accesibles (Stathi *et al.*, 2012).

Diversos estudios han investigado la participación de los Adultos Mayores en estos espacios, revelando que un gran porcentaje de esta población no ha alcanzado los niveles recomendados de actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), más del 60% de las personas mayores de 65 años en todo el mundo se encuentran en esta situación. Este problema se refleja también, por ejemplo, en Canadá, donde solo el 26% de los Adultos Mayores participan regularmente en actividades recreativas (Statistics Canada, 2018). Estas cifras

resaltan la necesidad urgente de eliminar estas barreras para mejorar la calidad de vida del grupo de la tercera edad.

Asimismo, la literatura científica ha destacado la existencia de desigualdades socioeconómicas en la participación de los Adultos Mayores en espacios recreativos. Un estudio realizado en Inglaterra encontró que las personas de mayor nivel socioeconómico tienen más probabilidades de participar en actividades físicas y recreativas en comparación con aquellas de menor nivel socioeconómico (Breeze *et al.*, 1999).

En la última década se evidencia un crecimiento en la investigación centrada en la participación social de los Adultos Mayores y su relación con la salud y el bienestar (Holt-Lunstad *et al.*, 2015). Las interacciones sociales en contextos comunitarios y la participación en actividades recreativas, contribuyen en forma positiva con la salud y la calidad de vida de los Adultos Mayores (Bath y Deeg, 2005). En este sentido, para promover la adopción y mantenimiento de prácticas saludables es necesario trabajar con los Adultos Mayores en: “autoconocimiento, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, pensamiento crítico y manejo de emociones y sentimientos” (Arias-Jiménez y Gutiérrez-Soto, 2020, p. 12).

En este contexto, los espacios recreativos han recibido especial atención. Levasseur *et al.* (2010) destacaron que la participación en actividades recreativas aumenta la independencia de los Adultos Mayores y mejora su bienestar emocional. Adicionalmente, las actividades recreativas: “les proporcionan diversión, compañía, descanso, armonía, sentido de pertenencia a grupos, distracción y tiempo para reconciliarse con la naturaleza; lo que repercute en su calidad de vida” (Árraga-Barrios y Sánchez-Villarroel, 2007, p. 741).

En un estudio realizado en el Hospital San José de Chile, se afirma que el sentido de vida y el propósito de vida (como participar regularmente en actividades recreativas con sus pares), aumentan el bienestar en la adultez mayor reduce el riesgo de mortalidad, tienen menos limitaciones funcionales, y se facilitan los procesos de afrontamiento ante situaciones estresantes (Molina-Codecido, 2021, p. 19).

Asimismo, en una investigación del 2022 con una asociación de jubilados ecuatoriana, se observó que “la percepción de calidad de vida baja se relacionó de forma positiva con la baja autoestima, es decir, a medida que la percepción de calidad de vida baja, la autoestima también se verá afectada” (García-Cervantes y Lara-Machado, 2022, p. 105). Hecho que, como se ha expuesto, tiene relación directa con sentirse o no incluido, por ejemplo, en actividades recreativas.

En resumen: se ha determinado que la participación en espacios recreativos tiene beneficios para la salud física y mental de los Adultos Mayores. Sin embargo, y a pesar de los beneficios reconocidos, la participación del Adulto Mayor en espacios recreativos sigue siendo limitada.

Incluso socialmente, debido a mitos y creencias acerca de la capacidad de los Adultos Mayores para participar en actividades recreativas y productivas.

La teoría del envejecimiento activo de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que las oportunidades para la participación social y la actividad física son factores críticos que contribuyen a la calidad de vida en la vejez (World Health Organization [WHO], 2002). Al respecto, para tener envejecimiento activo óptimo, el Adulto Mayor debe cumplir con una rutina diaria que incluya: “ejercicio físico normal, alimentación saludable y la utilización de técnicas básicas para poder trabajar el cerebro y las funciones ejecutivas mediante ejercicios o entrenamientos cognitivos” (Betancourt-Zambrano *et al.*, 2020); todo lo cual se puede lograr en espacios que además tengan actividades recreativas, como en el programa "Mis Mejores Años", de la parroquia Once de Noviembre.

Es importante destacar que la población de Adultos Mayores ha experimentado un aumento progresivo en las últimas décadas, lo cual ha despertado un creciente interés en el estudio demográfico de este grupo etario. En el marco de la promulgación de la nueva Constitución de la República en 2008, el Estado ecuatoriano asumió el compromiso de convertirse en un Estado Garante de Derechos (Constitución de la República del Ecuador, 2008). Esto implica que el Estado es responsable de cumplir con sus obligaciones hacia la sociedad, incluyendo la implementación de la Agenda de Igualdad para las y los Adultos Mayores.

Esta agenda, articulada al Plan Nacional para el Buen Vivir, se estableció como un instrumento de política pública activado a través de la participación ciudadana y otros niveles de gobierno. Su implementación permitió el desarrollo de programas de apoyo y cohesión social para el colectivo de Adultos Mayores (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Finalmente, el Gobierno del Ecuador ha designado instituciones encargadas de garantizar los servicios y derechos de los grupos prioritarios, incluyendo a los Adultos Mayores, y generan espacios que promueven la autorrealización, independencia y dignidad de los Adultos Mayores, fomentando su participación e inclusión social. Estas medidas buscan mitigar los problemas que puedan afectar su funcionamiento en entornos familiares, comunitarios y sociales (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

## 1.1 Derecho a la inclusión en Adultos Mayores

El derecho a la inclusión social del Adulto Mayor ha despertado el interés para debates y discusiones tanto a nivel político y social. Cecilia Morel, quien fuera primera dama de Chile en 2021, hace referencia en la ceremonia de lanzamiento para las Américas de la Década de Naciones Unidas para el Envejecimiento Saludable 2021-2030. Allí afirma que:

Las personas mayores son el centro de la Década, por lo cual, su voz es fundamental para poder avanzar hacia una sociedad más igualitaria, orientando políticas, planes y programas hacia un envejecimiento saludable y positivo, derribando mitos y prejuicios respecto a la vejez y el envejecimiento. (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL, 2021).

Este factor es primordial para la integración social, y el empoderamiento de sus derechos constitucionales, dando como resultado la necesidad de crear espacios de inclusión que procuren cambiar el paradigma que asume a los Adultos Mayores como personas débiles y frágiles. En la Constitución de la República de Ecuador, el Art. 36 establece que “Las personas Adultas Mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los campos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, protección contra la violencia” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, p. 18).

De igual forma dentro de la Ley Orgánica de las personas Adultas Mayores (2019), entre sus principios y disposiciones fundamentales, se dispone:

Art. 3 literal d) Promover la corresponsabilidad y participación del Estado, sociedad y familia, para lograr la inclusión de las personas adultas mayores y su autonomía, teniendo en cuenta sus experiencias de vida y garantizar el pleno ejercicio de sus derechos. (p. 5)

6 Entender la inclusión social de las personas de la tercera edad, analizando desde la realidad los elementos que se presentan dentro de la investigación desde la participación del Adulto Mayor, permite hallar y generar herramientas para trabajar contra estereotipos que han limitado su rol activo en la sociedad; cabe destacar que el Adulto Mayor es el actor social y el ente principal de su transformación.

## 1.2 Participación y Adultos Mayores

La participación de las personas Adultas Mayores en espacios recreativos promueve la dinámica social, brindando un apoyo psicosocial y previene el aislamiento. Según Gallardo-Peralta *et al.* (2016) “desde la gerontología social, la participación social es una estrategia de intervención con personas mayores que asegura mejorar las condiciones de bienestar en este grupo de edad” (p. 107).

El rol activo del Adulto Mayor mejora el proceso en el desarrollo vital, demostrando nuevas habilidades y conocimientos, siendo parte de un grupo, compartiendo experiencias y actividades planificadas especialmente para personas Adultas Mayores; en donde puedan establecer nuevas relaciones y fortalecer las existentes dentro de espacios recreativos y libres de acuerdo con sus necesidades para su bienestar integral.

Adicionalmente, para que la participación sea ejecutada en distintos ámbitos y de forma positiva, la Ley Orgánica de las personas Adultas Mayores (2019), entre sus principios dispone: Art. 3 literal e) Garantizar y promover la integración, participación ciudadana activa e inclusión plena y efectiva de las personas Adultas Mayores, en los ámbitos de construcción de políticas públicas, así como en actividades políticas, sociales, deportivas, culturales y cívicas (p. 5).

### 1.3 Adultos Mayores y espacios recreacionales

El hablar de Adulto Mayor no es sinónimo de vida sedentaria, como suele ser la creencia habitual; más bien implica impulsar la generación de actividades que beneficien y complementen la calidad de vida, promover la participación de las personas Adultas Mayores en todas las áreas programadas para su integración e inclusión, realizando tareas que involucren la toma de decisiones de la vida cotidiana personal y del grupo.

Los espacios recreativos deben ser diseñados de manera accesible y formativa para los Adultos Mayores. Esto puede incluir la adaptación de instalaciones y equipos para satisfacer sus necesidades físicas, así como la oferta de actividades que sean relevantes e interesantes para ellos: “promover una vejez sana, no es tan sólo asegurar la alimentación, la salud, confort habitacional e higiene; muy importante es también una vida útil, productiva e independiente” (Jarque-Nieto *et al.*, 2022, p. 90).

Dentro de estos espacios las diversas acciones deben estar orientadas acorde a las condiciones y necesidades de los participantes Adultos Mayores, mismas que refuerzan la estimulación cognitiva como la memoria, lenguaje, concentración, atención, entre otros; de igual forma los ejercicios lúdicos potencian sus capacidades de creatividad, empeño, productividad haciendo uso positivo de su tiempo libre para promover el desarrollo integral de sí mismos.

### 1.4 Adultos Mayores y destrezas

Durante la adultez mayor se suceden varios cambios, no solo físicos, también sociales; tanto en el estilo de vida como en los hábitos cotidianos, por ejemplo: se reduce su participación en el mercado laboral formal. Por otra parte, en edades avanzadas, las enfermedades o condiciones de salud presentan disminución en sus capacidades físicas, psicológica y cognitivas.

“Las dificultades económicas se acrecientan (falta de cobertura de previsión y/o magras jubilaciones), conduciendo a una menor autonomía e integración social” (Del Popolo, 2001, p. 21). Se proyecta entonces la necesidad de ejecutar acciones de estimulación para potenciar el funcionamiento de sus distintas facultades que permitan poseer un mejor bienestar en la vejez, retrasando las condiciones propias del envejecimiento y conservando su independencia y su autonomía por más tiempo.

## 1.5 Proyectos y programas

El Art. 38 de la Constitución de la República del Ecuador menciona,

El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas Adultas Mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, p. 19)

Al respecto, en Ecuador existen varios programas vigentes como:

- Mis mejores años.
- Centros gerontológicos residenciales.
- Centros gerontológicos de atención diurna.
- Espacios alternativos de revitalización, recreación, socialización y encuentro.
- Atención domiciliaria.

El Gobierno Nacional tiene el compromiso de establecer de manera integral los programas y proyectos de manera eficiente y eficaz para un envejecimiento activo, fomentando los valores como el respeto y un trato digno a los Adultos Mayores, reforzando las relaciones familiares y sociales, para ello se forman lazos o redes de apoyo interministeriales del estado ecuatoriano.

## 1.6 Relaciones interpersonales

Durante esta etapa, las relaciones sociales saludables contribuyen al bienestar: Consuelo Undurruga, Doctora en Psicología, destaca que la interrelación con vínculos más cercanos y significativos “pueden ser reforzados a través de actividades, resaltando el hecho que una vinculación sana, posibilita una mejor calidad de vida en el período de la adultez mayor y en general a lo largo de toda la vida” (Undurruga-Infante, 2012, p. 18).

Las relaciones interpersonales cumplen un rol fundamental en las personas Adultas Mayores como factor de protección; de igual forma, son puentes para dinamizar actividades de manera colectiva, creando nuevos vínculos interpersonales para facilitar experiencias positivas y amenas de sanación ante la soledad y aislamiento. Durante las interacciones sociales, Adultos y Adultas Mayores logran adaptarse y aprender de su entorno social; además encuentran mayor confianza en sí mismos y en la toma de decisiones, así como respecto a capacidades que ignoraban tener.

## 2. Metodología

El análisis del presente trabajo se realizó con las personas adultas mayores asistentes al programa "Mis Mejores Años" de la parroquia Once de Noviembre; esta parroquia forma parte de la ciudad de Latacunga, capital de la Provincia de Cotopaxi, en el centro norte de la serranía ecuatoriana. Se trata de un programa de protección social a las personas adultas mayores diseñado por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) del Gobierno del Ecuador, para garantizar los derechos fundamentales de este grupo etario; se encuentra en varias parroquias a escala nacional, a cargo de los Gobiernos autónomos descentralizados (GAD).

La investigación adoptó un enfoque cualitativo, con una lógica inductiva, ya que facilita la observación y el contacto directo con los testimonios y las experiencias de los Adultos Mayores del programa "Mis Mejores Años". Además, el tamaño de la muestra permite un trabajo de campo más detallado y particularizado y también facilitó la emergencia de nuevas perspectivas a partir de los datos recopilados.

El universo, es decir, la totalidad de asistentes regulares al programa "Mis Mejores Años", es de 80 personas; de esta cifra se determinó una muestra de 30 Adultos Mayores. Entre los participantes se encontraban personas casadas, viudas y solteras, con una predominancia de nivel educativo primario; sus edades oscilaron entre los 74 y 91 años; previo al desarrollo del trabajo de campo, se socializó el proyecto explicando el propósito y los alcances del estudio.

9

Los criterios de inclusión fueron: la disposición para participar en los grupos focales de manera voluntaria y la condición de salud; adicionalmente se verificó la diversidad demográfica del grupo seleccionado y su activa participación en actividades recreativas, lo cual permitió obtener una visión representativa de la población adulta mayor.

Como técnicas de investigación se utilizaron: observación no participante, grupos focales y entrevistas semi estructuradas, mismas que en resumen, abordaron temas alrededor de la frecuencia y el tipo de actividades recreativas en las que participaban los miembros del grupo, las barreras que enfrentaban al intentar acceder a espacios recreativos, los beneficios que percibían al participar en dichas actividades y, finalmente se solicitaron sugerencias para mejorar la inclusión social a través de los espacios recreativos.

La observación no participante se aplicó durante los eventos y reuniones del proyecto "Mis Mejores Años". Para el desarrollo de grupos focales, se organizaron tres grupos con los 30 Adultos Mayores de la muestra; posterior a la experiencia de los grupos focales, se seleccionó un grupo de 10 personas para realizar entrevistas individuales. Por otra parte, se entrevistó también a la vocal de Desarrollo Social del GAD de la parroquia Once de Noviembre, quien hace un seguimiento presencial al programa.

Las 10 entrevistas individuales a los Adultos Mayores se realizaron en un ambiente adecuado y cómodo para los participantes, asegurando la privacidad y confidencialidad de la información compartida. Posteriormente, se realizó un análisis de contenido con el fin de identificar patrones, temáticas frecuentes y categorías relacionadas con la participación en espacios recreativos y la inclusión social de los Adultos Mayores.

Para validar los resultados obtenidos, se llevó a cabo una sesión de retroalimentación con los participantes. Durante esta sesión, se discutieron los hallazgos del estudio y se recogieron los comentarios adicionales que los participantes deseaban aportar, de forma que se favoreció la comprensión de los resultados.

### 3. Hallazgos

Durante las entrevistas, las personas Adultas Mayores informaron acerca de, por ejemplo, cómo ocupaban su tiempo libre, cómo se sentían al asistir al programa “Mis mejores años”, cómo se beneficiaban de las actividades realizadas, con qué frecuencia asistían, cómo se movilizaban, entre otros aspectos. A continuación, se resumen los testimonios de los participantes.

1. L.E., 74 años, está casada, tiene educación primaria. En sus tiempos libres, se dedica a actividades domésticas. Cuando asistía al club, se sentía bien y relajada. Las actividades del club aportaban más destrezas para su vida diaria, como pintura y recetas antiguas de cocina, Acudía a las reuniones ocasionalmente y se movilizaba en su propio vehículo. No experimentaba dificultades en las actividades.
2. M.M., 75 años, está casada y tiene educación primaria. Se dedica al cuidado de animales en el campo. Se siente bien al asistir al programa, el cual aporta mediante las reuniones entre la comunidad. Asiste ocasionalmente y vive con su marido, hijo y nieta. Se moviliza caminando y su actividad favorita dentro del programa es la pintura. No encuentra dificultades en ninguna actividad, y el programa le ha brindado ayuda en ocupar su tiempo libre en cosas que le agradan.
3. L.A., 76 años, es viuda, tiene educación primaria; vive sola, pero recibe visitas de sus nietos. En su juventud, trabajaba en la agricultura y actualmente cría animales. Cuando asiste a las reuniones, se distrae con las actividades, se siente cómoda y feliz ser parte del club le causa alegría. El programa le ayuda en su estado de ánimo. Siempre acude a las reuniones; se moviliza caminando y su actividad favorita es la conversación de cocinas; su experiencia en el programa es positiva.
4. L.T., 75 años, es viuda, tiene educación primaria. La mayor parte del tiempo realiza las tareas el hogar y en su tiempo libre se dedica a actividades del campo y al cuidado de animales. Cuando asistía a las reuniones, se sentía divertida, bailaba y disfrutaba de la comida. Sin embargo, tuvo que retirarse debido a las dificultades para llegar al lugar. Siempre acudía a las reuniones y el programa le ayudaba en esas ocasiones. No menciona una actividad específica que le gustara, sino que se centraba en preguntas

- sobre sus vidas.
5. A.T., 91 años, es viudo, tiene educación primaria. En su tiempo libre realiza actividades domésticas en el hogar. Cuando acude a las reuniones, se siente bien al reunirse con amigos, lo cual hace que sea ameno. La asistencia a las reuniones le ayuda a sentirse en mejor regocijo y a instruirse. Su actividad favorita son las charlas. Siempre acude a las reuniones, vive solo y se moviliza caminando. No encuentra dificultades en ninguna actividad del club y se siente bien al participar.
  6. D.A., 74 años, es soltera y tiene educación secundaria. En sus tiempos libres, solía ser costurera y actualmente se dedica a actividades en casa. Al acudir a las reuniones, se siente bien con las terapias y juegos. Asiste de vez en cuando y las actividades le han ayudado a sentirse mejor, ya que pasa mucho tiempo sola. Siempre acude al club cuando le comunican, se moviliza caminando y su actividad favorita es conversar con los vecinos. Se distrae y disfruta de su participación en el programa.
  7. M.P., 80 años, es soltera, tiene educación secundaria. En sus tiempos libres, se dedica a actividades domésticas. Cuando acudía al club, realizaba bordados y dibujos, lo que la hacía sentir bien. Sin embargo, le resultaba difícil pagar el transporte. Le gustaban todas las actividades del club y siempre acudía a las reuniones. La actividad que le dificultaba era la realización de pasteles. Concluye que el programa le ayudó bastante, pero en la actualidad le resulta difícil por la movilidad.
  8. T.S., 72 años, está casada y tiene educación secundaria. En sus tiempos libres, se dedica a los quehaceres domésticos. Cuando acude al club, se siente contenta por la compañía de las personas; siempre acude cuando le comunican; se moviliza caminando. Vive con una hija y dos nietas. Le gusta hacer abono químico. El programa le ha ayudado a aprender cosas nuevas y reforzar lo que ya sabía. La actividad que más le gusta es realizar comidas típicas, como quimbolitos.
  9. M.M., 90 años, es viuda, con educación primaria incompleta. En sus tiempos libres, realiza actividades domésticas. Cuando acude al club, se siente bien y disfruta de las preguntas entre vecinos. Le gusta acudir a las reuniones, aunque lo hace ocasionalmente debido al transporte. Vive con sus cuatro hijos y se siente bien cada vez que participa en el programa.
  10. E.S., 81 años, está casada, tiene educación primaria. En sus tiempos libres, descansa en el hogar y realiza actividades domésticas. Cuando acudía al club, se sentía muy alegre y sin estrés. Disfrutaba de conversar con sus amigas y siempre acudía a las reuniones en su propio vehículo. Vive con su esposo, nieta, hija y yerno. Sin embargo, cuando las reuniones se prolongaban demasiado, ya quería regresarse a su casa. Si bien las actividades del programa le ayudaban, solo experimentaba beneficios por unos pocos días.

La diversidad de perfiles presentes en estas entrevistas da cuenta que el programa "Mis Mejores Años" está diseñado para atender a personas de diferentes circunstancias y experiencias

de vida. Se constata que personas de diversas situaciones encuentran un espacio en este programa y pueden compartir experiencias en un ambiente enriquecedor.

En cuanto a la participación en el programa, algunos de los entrevistados asisten a las reuniones de forma regular y otros de manera ocasional. Esta variación puede deberse a diferentes factores como: las responsabilidades familiares, la movilidad o la disponibilidad. Sin embargo, es positivo ver que, a pesar de estas limitaciones, las personas encuentran valor en participar y se sienten bien al hacerlo.

Las actividades llevadas a cabo en el programa parecen tener un impacto positivo en la vida diaria de los participantes. Se menciona que aportan nuevas destrezas, mejoran el estado de ánimo, brindan momentos de relajación y fomentan el aprendizaje. Esto indica que el programa proporciona beneficios tangibles y emocionales a los participantes, fortaleciendo su bienestar general.

Además, es importante destacar la importancia de la comunidad y el sentido de pertenencia que se genera en estas reuniones. Se menciona que se reúnen con amigos, compañeros y vecinos, personas que se conocen de toda la vida, lo que crea un ambiente de camaradería y apoyo mutuo. Estas interacciones sociales son fundamentales para el bienestar emocional y la conexión humana, especialmente en etapas de la vida en las que es posible experimentar aislamiento o soledad.

12

En términos de movilidad, cada participante se desplaza hacia las reuniones de diferentes maneras: algunos utilizan su propio vehículo, mientras que otros se movilizan caminando. Todos acuden por voluntad propia, porque disfrutan el tiempo en el programa.

Por otra parte, se destaca que no hay mayores obstáculos en las actividades realizadas. Esto es un indicio de que el programa se ha diseñado de manera inclusiva, considerando las capacidades, intereses y limitaciones de los participantes. Al evitar dificultades innecesarias, se garantiza una experiencia más positiva y accesible para todos.

La participación del Adulto Mayor en espacios recreativos es un elemento clave para fortalecer su derecho a la inclusión social; asimismo, la promoción de redes de apoyo social contribuye positivamente en su bienestar y en su calidad de vida. En la investigación de Márquez-Terraza (2024) se corrobora que personas de la tercera edad que usan espacios diseñados con prácticas culturales y recreativas, tienen una mejor percepción de su calidad de vida.

Es necesario impulsar programas y servicios adaptados a las necesidades y preferencias de esta población, promoviendo la accesibilidad y eliminando las barreras físicas y sociales. Además, se requiere una acción coordinada entre los sectores de salud, bienestar social y planificación urbana para garantizar entornos inclusivos y amigables para los Adultos Mayores. En este sentido "La recreación brinda la posibilidad de crear un clima permisivo-tolerante con la

expresión creativa del sujeto, hace reblandecer las viejas rigideces en un proceso de flexibilidad en que la valoración personal tiene la posibilidad de emerger sin antiguos miedos” (Martínez-Verde *et al.*, 2021).

De hecho, según Walker (2015), la participación en actividades recreativas y el apoyo social pueden tener un notorio impacto en la calidad de vida de los Adultos Mayores. En su estudio, los autores examinaron la relación entre las actividades de la vida diaria, el apoyo social y el bienestar de los Adultos Mayores en Inglaterra. Encontraron que las actividades de la vida diaria, como participar en espacios recreativos, estaban positivamente asociadas con una mejor calidad de vida en esta población.

Además, aquellos Adultos Mayores que tenían un mayor nivel de apoyo social informaron una mayor satisfacción con su vida. Estos hallazgos resaltan la importancia de fomentar la participación en actividades recreativas y fortalecer las redes de apoyo social para mejorar el bienestar de los Adultos Mayores:

Participar socialmente aumenta la salud mental general de las personas mayores que interactúan en diferentes contextos, ya sea en grupos deportivos, vecinales, culturales o voluntariados, sin embargo, este efecto es mediado dependiendo de la frecuencia, el tipo de actividad y el sexo de la persona. (González-Bravo y Sepúlveda-González, 2020, p. 35)

Los participantes del estudio informaron que el voluntariado les brindaba oportunidades para interactuar con diferentes personas y establecer nuevas amistades, lo que contribuía a una mayor sensación de conexión y pertenencia. Estos resultados sugieren que el voluntariado puede ser una forma efectiva de promover la inclusión social y mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores.

Asimismo, se encontró que esta relación estaba mediada por la salud física y mental de los Adultos Mayores. Es decir, aquellos que participaban activamente en espacios recreativos tenían mejores niveles de salud física y mental, lo que a su vez se relacionaba con una mayor satisfacción con la vida. En otra investigación, en forma similar se argumenta:

Las personas que protagonizan este tipo de actividades reportan múltiples beneficios. Entre ellos la elaboración de productos, que les permiten tener una entrada extra o regalarlos a sus familiares y reforzar el vínculo. También perciben beneficios a nivel físico, ya que reportan que se mantienen en actividad y fortalecen su cuerpo. En el plano psicológico perciben una doble mejora: las actividades los hacen más activos a nivel cognitivo y mejoran su estado emocional. Finalmente, uno de los beneficios más destacados ocurre en el plano social, ya que el compartir actividades con otras personas de su edad refuerza los lazos sociales. (Márquez-Terraza, 2024, p. 178)

El informe de la OMS (2015) sobre envejecimiento y salud, destaca la importancia de la participación social en la promoción de la salud y el bienestar de los Adultos Mayores. El informe enfatiza la necesidad de crear entornos inclusivos que fomenten la participación activa de los Adultos Mayores en la sociedad. Esto incluye la promoción de espacios recreativos accesibles, seguros y adaptados a las necesidades de esta población. Al proporcionar oportunidades para que los Adultos Mayores participen activamente en espacios recreativos, se fortalece su derecho a la inclusión social y se promueve un envejecimiento saludable y activo.

En línea con estas investigaciones, los estudios de Rodríguez *et al.* (2019) resaltan la importancia de implementar programas y servicios específicos destinados a fomentar la participación del Adulto Mayor en espacios recreativos. Estos programas pueden incluir actividades físicas, culturales, educativas y de voluntariado adaptadas a las capacidades y preferencias de los Adultos Mayores. Además, es fundamental contar con profesionales capacitados, como trabajadores sociales y animadores socioculturales, que faciliten la participación activa de los Adultos Mayores y promuevan su bienestar social y emocional.

Otro aspecto relevante es la importancia de la accesibilidad y la eliminación de barreras físicas y sociales para garantizar la participación equitativa de los Adultos Mayores en espacios recreativos.

14

A nivel social, la falta de interés de otras personas mayores en las actividades es un obstáculo, ya que, por falta de asistentes, los servicios terminan cerrando. Esto impacta de manera negativa en quienes sí se interesaban. Algunos también perciben como un obstáculo el hecho de que las actividades o los servicios sean utilizados por otras personas que no cuidan, o no respetan a las personas de edad. Esto las hace sentir incómodas e inseguras, y terminan por no asistir. (Márquez-Terraza, 2024, p. 179)

En este sentido, se destaca el informe de la Rodríguez *et al.* (2018), según el cual es importante implementar políticas inclusivas que promuevan la igualdad de oportunidades y el acceso equitativo a los espacios recreativos para todas las personas mayores. Esto implica la adaptación de infraestructuras y servicios, así como la sensibilización y formación de los profesionales que trabajan en estos espacios, para asegurar un entorno amigable y acogedor para los Adultos Mayores.

#### 4. Conclusiones

La participación del Adulto Mayor en espacios recreativos promueve su inclusión social y mejora su calidad de vida, definida como “el estado de bienestar general, medido a través de las dimensiones: física, social y emocional” (Duran-Badillo *et al.*, 2020); particularmente las entrevistas revelaron que los Adultos Mayores encontraron en el programa una oportunidad para ocupar su tiempo libre de manera significativa y satisfactoria.



Los Adultos Mayores tienen cualidades para afrontar la tercera edad de manera satisfactoria, únicamente necesitan ayuda; cuando disponen de un espacio para pasar el día en actividades de rehabilitación, se entretienen y relacionan entre sí (Tortosa-Martínez *et al.*, 2014). Por lo tanto, es necesario promover un cambio de paradigma que reconozca la importancia de la participación activa del Adulto Mayor en la sociedad y en los espacios recreativos.

Para promover esta participación e inclusión es fundamental implementar intervenciones y políticas adecuadas. Según la evidencia, se sugiere mejorar las infraestructuras recreativas para hacerlas accesibles y seguras para los Adultos Mayores, desarrollar programas específicos que se adapten a sus necesidades e intereses, y promover estilos de vida saludables a través de campañas de concientización (OMS, 2015).

Las actividades físicas que tienen un tono recreacional y no solo de ejercitación física, mejoran el bienestar psicológico. Usualmente los Adultos Mayores se sienten “felices, menos cansados y más vigorosos luego de aplicado el programa de actividades físicas y recreativas” (Charchabal-Pérez *et al.*, 2020). Participar en actividades recreativas permite a las personas Adultas Mayores disfrutar de su tiempo libre, a la vez que fortalece sus habilidades y destrezas. Además, la interacción con sus pares y la posibilidad de establecer nuevas relaciones sociales contribuyeron a su bienestar emocional.

Es decir, la recreación promueve la claridad de pensamiento y la creatividad. Un cerebro lucido en la adultez puede ayudar a mantener la memoria y la cognición en buen estado, lo que es fundamental para mantener un estilo de vida saludable y enriquecedor. Asimismo, las y los Adultos Mayores experimentaron una mejora en su estado de ánimo, se sintieron más activos y con una mayor sensación de independencia.

Paralelamente, las actividades recreativas facilitan la interacción entre pares como en el caso de los asistentes al programa “Mis mejores años”, mayormente entre vecinos que han compartido varios años de vida, lo cual disminuye la sensación de soledad. La participación en el programa también generó un sentido de pertenencia a la comunidad y fortaleció los lazos sociales entre los participantes.

Sin embargo, es importante destacar que existen obstáculos que pueden limitar la participación plena de los Adultos Mayores en espacios recreativos. Estas barreras pueden incluir la falta de accesibilidad física en las instalaciones recreativas, así como la necesidad de adaptar los entornos para garantizar la seguridad y comodidad de los participantes. También es esencial contar con políticas inclusivas que aborden las necesidades específicas de este grupo de edad y que promuevan su participación activa en la sociedad.

## Financiación

Las autoras declaran que no recibieron recursos para la escritura o publicación de este artículo.

## Contribuciones de autores

Magaly Lucia Benalcázar-Luna: conceptualización, análisis formal, investigación, propuesta metodológica, escritura (revisión del borrador y revisión/corrección). Lizbeth Alexandra Galarza-Masabanda: conceptualización, curaduría de datos, investigación, metodología, escritura (borrador original). Sonia Maribel Toaquiza-Vega: conceptualización, curaduría de datos, investigación, metodología, escritura (borrador original).

## Conflictos de interés

Las autoras declaran que no tiene ningún conflicto de interés en la escritura o publicación de este artículo.

## Implicaciones éticas

Las autoras no tienen ningún tipo de implicación ética que se deba declarar en la escritura y publicación de este artículo.

## 5. Referencias bibliográficas

- Arias-Jiménez, M. S., y 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*, 17(2), 255-275. <https://dx.doi.org/10.15517/psm.v17i2.39979>
- Árraga-Barrios, M., y Sánchez-Villarreal, M. (2007). Recreación y calidad de vida en adultos mayores que viven en instituciones geriátricas y en sus hogares. Un estudio comparativo. *Espacio Abierto*, 16(4), 737-756. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/espacio/article/view/1270>
- Bath, P. A., y Deeg, D. J. (2005). Social engagement and health outcomes among older people: introduction to a special section. *European Journal of Ageing*, 2(1), 24-30. <https://doi.org/10.1007/s10433-005-0019-4>
- Betancourt-Zambrano, S. V., Tubay-Moreira, M. F., Cedeño-Yépez, M. E., y Caicedo-Chambers, K. M. (2020) Envejecimiento activo y las funciones ejecutivas en adultos mayores de un centro de salud. *Journal of business and entrepreneurial studies*, 4(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573667940020>

- Breeze, E., Sloggett, A., & Fletcher, A. (1999) Socioeconomic and demographic predictors of mortality and institutional residence among middle aged and older people: results from the Longitudinal Study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 53(12), 765-774.
- Charchabal-Pérez, D., Apolo-Eguez, D., Yepez-Herrera, E., Alzola-Tamayo, A., y Espinosa-Ordoñez, W. A. (2020). Los potenciales efectos de la práctica regular de la actividad físico-recreativa en adultos mayores en la comunidad Época, Loja, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 24(2), 667-682. <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3639>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]. (2021, 22 de octubre). Los derechos de las personas mayores deben estar en el centro de las respuestas de políticas públicas con perspectiva de derechos humanos, género e interculturalidad. *CEPAL*. <https://www.cepal.org/es/noticias/derechos-personas-mayores-deben-estar-centro-respuestas-politicas-publicas-perspectiva>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]. (2023) Panorama del envejecimiento y tendencias demográficas en América Latina y el Caribe. *CEPAL*. <https://www.cepal.org/es/enfoques/panorama-envejecimiento-tendencias-demograficas-america-latina-caribe#:~:text=En%20las%20pr%C3%B3ximas%20d%C3%A9cadas%20el,los%2048%20millones%20en%20Europa>
- Constitución de la República del Ecuador [Const]. 20 de octubre de 2008 (Ecuador). [https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)
- Del Popolo, F. (2001). *Características sociodemográficas y socioeconómicas de las personas de edad en América Latina*. CEPAL. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7154/S0111996\\_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/7154/S0111996_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Duran-Badillo, T., Maldonado-Vidales, M. A., Martínez-Aguilar, M. de la L., Gutiérrez-Sánchez, G., Ávila-Alpírez, H., y López-Guevara, S. J. (2020). Miedo ante la muerte y calidad de vida en adultos mayores. *Enfermería Global*, (58), 287-304. <https://doi.org/10.6018/eglobal.364291>
- Eurostat Statistics Explained. (2020). *Population structure and ageing*. Eurostat Statistics Explained. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population\\_structure\\_and\\_ageing](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing)
- Gallardo-Peralta, L., Conde-Llanes, D., y Córdova-Joquera, I. (2016). Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. *GEROKOMOS*, 27(3), 104-108. [https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v27n3/04\\_originales3.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v27n3/04_originales3.pdf)
- García-Cervantes, H. T., y Lara-Machado, J. R. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (17), 95-108. <https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>
- González-Bravo, C. S., y Sepúlveda-González, D. A. (2020). *Efectos de la participación social en personas mayores: una revisión sistemática* [Trabajo de pregrado, Universidad de Talca]. Archivo digital. <http://dspace.utralca.cl/bitstream/1950/13127/3/2020A000973.pdf>

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC]. (2020). *Estimaciones y proyecciones de población*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/proyecciones-poblacionales/>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC]. (2024). Desafíos y oportunidades para el Ecuador ante el envejecimiento poblacional: INEC destaca datos claves en el día mundial de la población. INEC. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/desafios-y-oportunidades-para-el-ecuador-ante-el-envejecimiento-poblacional-inec-destaca-datos-claves-en-el-dia-mundial-de-la-poblacion/>
- Jarque-Nieto, A. L., Gómez-Barrientos, N. E., y Aguilar-Ramírez, A. L. (2022). Juegos recreativos para el adulto mayor. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 89-102. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8441635>
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, É. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: proposed taxonomy of social activities. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2141-2149. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>
- Levitas, R., Pantazis, C., Fahmy, E., Gordon, D., Lloyd, E., & Patsios, D. (2007). *The multidimensional analysis of social exclusion*. The Policy Press.
- Ley Orgánica de las personas Adultas Mayores. 9 de mayo de 2019. DO: 484. [https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2020-06/SRO484\\_20190509.pdf](https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2020-06/SRO484_20190509.pdf)
- Márquez-Terraza, A., (2024). El acceso al sistema de servicios y la calidad de vida en personas mayores. Chakiñan, *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (22). 170-185. <https://doi.org/10.37135/chk.002.22.11>
- Martínez-Verde, A. R., Quintanilla-Gómez, F. F., y Oms-Barroso, Y. (2021). Talleres “Actitud creativa del adulto mayor”: opción para la cooperación desde la atención primaria. *Edumecentro*, 13(1), 203-220. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1783>
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 58(2), S74-S82. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.2.S74>
- Molina-Codecido, C. (2021). Sentido de vida en adultos mayores institucionalizados desde el enfoque Humanista-Existencial. *Actualidades en Psicología*, 35(131), 19-33. <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v35i131.42292>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). *Informe mundial de la salud 2015. El envejecimiento y la salud*. <https://dds.cepal.org/redesoc/publicacion?id=4165>
- Rodríguez, M., Pérez, J., y López, E. (2019). Participación de las personas mayores en actividades recreativas como factor de promoción del envejecimiento activo. *Revista Iberoamericana de Educación*, 79(2), 155-174.
- Rodríguez, V., Montes de Oca, V., Paredes, M., y Garay, S. (2018). Envejecimiento y derechos humanos en América Latina y el Caribe. *Tiempo de paz. Demografía y problemas sociales*, (130),

- 43-54. <https://revistatiempodepaz.org/wp-content/uploads/2019/04/TP-130-Demograf%C3%ADa-y-Problemas-Sociales.pdf#page=44>
- Stathi, A., Gilbert, H., Fox, K. R., Coulson, J., Davis, M., & Thompson, J. L. (2012). Determinants of neighborhood activity of adults age 70 and over: a mixed-methods study. *Journal of Aging and Physical Activity, 20*(2), 148-170. <https://doi.org/10.1123/japa.20.2.148>
- Statistics Canada. (2018). *Canadian Community Health Survey- Annual Component (CCHS)*. <https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV.pl?Function=getSurvey&SDDS=3226>
- Tortosa-Martínez, J., Caus-Pertegaz, N., y Martínez-Román, M. A. (2014). Vida Triste y Buen Vivir según personas adultas mayores en Otavalo, Ecuador. *Convergencia, 21*(65), 147-169. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-14352014000200006](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352014000200006)
- Undurraga-Infante, C. (2012). *Calidad de vida en la vejez. Relaciones Sociales*. Pontificia Universidad Católica de Chile. [http://vrc-app.uc.cl/docs/relaciones\\_sociales.pdf](http://vrc-app.uc.cl/docs/relaciones_sociales.pdf)
- Walker, A. (2015). Active ageing: realising its potential. *Australian Journal on Ageing, 34*(1), 2-8. <https://doi.org/10.1111/ajag.12219>
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: a policy framework*. World Health Organization. <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>