

La disminución de las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de adultos mayores y sus afectaciones

The decline of social skills and quality of life in the older adult group and its affectations.

Ana Victoria Intriago-Guzmán¹
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador
aintriago1935@uta.edu.ec

Rommel Santiago Velastegui-Hernández²
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador
rs.velastegui@uta.edu.ec

Lenin Fabián Saltos-Salazar³
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador
lf.saltos@uta.edu.ec

Lorena Fernanda Altamirano-López⁴
Universidad Técnica de Ambato - Ecuador
lorenitaalta@hotmail.com

doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2264

V9-N1-1 (ene) 2024, pp 99 - 111 | Recibido: 06 de diciembre del 2023 - Aceptado: 10 de enero del 2024 (2 ronda rev.)
Edición Especial

1 Estudiante de la Universidad Técnica de Ambato.

2 Magister en Gestión de Operaciones de la Universidad Técnica de Ambato.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6653-7933>

3 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9628-8106>

4. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2018-4482>

Cómo citar este artículo en norma APA:

Intriago-Guzmán, A., Velastegui-Hernández, R., Saltos-Salazar, L., & Altamirano-López, L., (2023). La disminución de las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de adultos mayores y sus afectaciones. 593 Digital Publisher CEIT, 9(1-1), 99 - 111, <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2264>

Descargar para Mendeley y Zotero

RESUMEN

El artículo se centra en el grupo "Juanitas de Oro" de la Parroquia Atahualpa en Ambato, Ecuador, explorando cómo las habilidades sociales impactan su bienestar. Señala que los cambios del envejecimiento pueden afectar estas habilidades, provocando aislamiento, problemas de salud mental y menor calidad de vida. Describe estrategias para mejorar la calidad de vida de este grupo etario, entre ellas fomentar su integración social, seguridad económica, acceso a salud, adecuaciones urbanas para su movilidad y actividades recreativas para desarrollar habilidades sociales. También resalta la importancia de programas de intervención con componentes teóricos y prácticos sobre habilidades sociales. Su evaluación permite garantizar la efectividad y satisfacción. El apoyo familiar es igualmente fundamental.

En conclusión, se destaca que fortalecer las habilidades sociales mediante apoyo psicosocial e integración social es indispensable para un envejecimiento saludable, previniendo el deterioro cognitivo y emocional. El texto provee un panorama integral sobre este tema en los adultos mayores.

Palabras claves: estrategias, autoestima, envejecimiento

ABSTRACT

The article focuses on the "Juanitas de Oro" group of the Atahualpa Parish in Ambato, Ecuador, exploring how social skills impact their well-being. It points out that the changes of aging can affect these skills, leading to isolation, mental health problems, and lower quality of life. It describes strategies to improve the quality of life of this age group, including fostering their social integration, economic security, access to health care, urban adaptations for their mobility, and recreational activities to develop social skills. It also highlights the importance of intervention programs with theoretical and practical components on social skills. Their evaluation helps to ensure effectiveness and satisfaction. Family support is also fundamental.

In conclusion, it is emphasized that strengthening social skills through psychosocial support and social integration is indispensable for healthy aging, preventing cognitive and emotional deterioration. The text provides a comprehensive overview of this issue in older adults.

Keywords: strategies, self-esteem, aging

Introducción

Las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de adultos mayores “Juanitas de Oro” en la Parroquia de Atahualpa de la Ciudad de Ambato son aspectos de gran importancia que merecen ser estudiados y comprendidos en profundidad. Este grupo de adultos mayores se encuentra en una etapa de la vida en la que las habilidades sociales pueden verse afectadas debido a diversos factores, como el envejecimiento, la pérdida de seres queridos y la disminución de la participación en actividades sociales. Estas dificultades en el ámbito social pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de los adultos mayores, afectando su bienestar emocional y su integración social (García & Mora, 2019). El grupo “Juanitas de Oro” se ha convertido en un espacio de encuentro y apoyo para los adultos mayores. A través de actividades recreativas, talleres y programas de fortalecimiento de habilidades sociales, se busca promover la interacción social, el desarrollo de nuevas amistades y el mantenimiento de relaciones significativas. Estas actividades no solo fomentan la participación activa de los adultos mayores, sino que también contribuyen a mejorar su autoestima y bienestar emocional.

Los cambios en el entorno social de los adultos mayores pueden tener un impacto significativo en su calidad de vida. A medida que envejecen, es común que experimenten cambios en sus relaciones sociales, como la pérdida de seres queridos, la jubilación y la disminución de la participación en actividades sociales. Estos cambios pueden llevar a sentimientos de aislamiento y soledad, lo que a su vez puede afectar negativamente su bienestar emocional y su salud en general. La falta de interacción social puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo en los adultos mayores (Tomaka y otros, 2019).

Las limitaciones físicas son comunes en el grupo de adultos mayores y pueden tener un impacto significativo en su calidad de vida. Estas limitaciones pueden incluir la disminución de la movilidad, la pérdida de fuerza muscular y la aparición de enfermedades crónicas.

Estas limitaciones físicas pueden dificultar la realización de actividades diarias, disminuir la independencia y afectar la autoestima de los adultos mayores. Es importante brindar apoyo y recursos para ayudar a los adultos mayores a adaptarse a estas limitaciones físicas y mantener una buena calidad de vida. Esto puede incluir terapia física, adaptaciones en el hogar y el uso de dispositivos de asistencia (Tangen y otros, 2019).

Los problemas de salud mental son comunes en el grupo de adultos mayores y pueden tener un impacto significativo en su bienestar emocional y su calidad de vida. Estos problemas pueden incluir la depresión, la ansiedad, el deterioro cognitivo y los trastornos del sueño. Los adultos mayores pueden enfrentar desafíos adicionales en el acceso a la atención de salud mental y pueden ser menos propensos a buscar ayuda debido al estigma asociado con los trastornos mentales. Es fundamental brindar apoyo y tratamiento adecuados para abordar estos problemas de salud mental y mejorar el bienestar de los adultos mayores (Blazer & Hybels, 2018).

La falta de apoyo social en el desarrollo y mantenimiento de habilidades sociales puede afectar negativamente la calidad de vida de los adultos mayores. A medida que envejecen, es posible que experimenten dificultades para mantener y establecer nuevas relaciones sociales, lo que puede llevar a la soledad y al aislamiento. La falta de apoyo en el desarrollo de habilidades sociales puede limitar las oportunidades de participación social y afectar negativamente el bienestar emocional de los adultos mayores. Es importante brindar programas y recursos que promuevan el desarrollo de habilidades sociales y fomenten la interacción social en este grupo de edad (Berkman, 2018) (Berkman & Glass, 2018).

El problema de este estudio se enfoca en las habilidades sociales y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores que forman parte del grupo “Juanitas de Oro” en la Parroquia de Atahualpa, ubicada en la ciudad de Ambato. Este grupo está compuesto por personas mayores de 65 años que se reúnen regularmente para

participar en diversas actividades recreativas y sociales. El objetivo de esta investigación es profundizar en la comprensión de cómo las habilidades sociales de los adultos mayores influyen en su bienestar emocional, su nivel de participación en la comunidad y su percepción general de calidad de vida. Mediante el análisis de estas variables, se busca identificar posibles áreas de mejora en el desarrollo de habilidades sociales para promover una mejor calidad de vida en este grupo de adultos mayores.

El aislamiento social en los adultos mayores es un fenómeno preocupante que puede tener un impacto significativo en su calidad de vida. La falta de interacción social y el limitado apoyo social pueden llevar a sentimientos de soledad y aislamiento, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo. Además, el aislamiento social puede tener efectos negativos en la salud física, como un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y una disminución del sistema inmunológico. Es importante fomentar la participación social y brindar apoyo a los adultos mayores para contrarrestar el aislamiento social y mejorar su bienestar (Cacioppo & Hawkley, 2018).

La autoestima en los adultos mayores puede verse afectada por diversos factores, como la pérdida de roles sociales, la jubilación y la disminución de la capacidad física. Estos cambios pueden llevar a una disminución de la autoestima y una sensación de falta de valor. La disminución de la autoestima puede tener consecuencias negativas en la salud mental y emocional de los adultos mayores, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y aislamiento social. Es fundamental brindar apoyo emocional y promover actividades que fomenten la autoestima y el sentido de valía personal en esta etapa de la vida (Trzesniewski, 2018).

El bienestar emocional de los adultos mayores puede verse afectado por diversos factores, como la pérdida de seres queridos, la disminución de la autonomía y los desafíos en la adaptación a los cambios. Estos cambios pueden generar sentimientos de tristeza,

ansiedad y soledad, lo que a su vez puede afectar negativamente la calidad de vida. Es importante brindar apoyo emocional y promover actividades que fomenten el bienestar emocional en los adultos mayores, como la participación en grupos sociales, el ejercicio físico y la búsqueda de actividades que les brinden satisfacción y alegría (Pinquart & Sörensen, 2018).

El aislamiento social, la disminución de la autoestima y el menor bienestar emocional pueden tener un impacto significativo en la salud física de los adultos mayores. La falta de interacción social y el estrés emocional pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, debilitar el sistema inmunológico y afectar la capacidad de recuperación de enfermedades. Además, la falta de actividad física y la disminución de la movilidad pueden contribuir a la pérdida de fuerza muscular, la disminución de la densidad ósea y el aumento del riesgo de caídas. Es fundamental promover un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, ejercicio regular y actividades sociales para mantener la salud física en los adultos mayores (Holt-Lunstad y otros, 2018).

La presente investigación ha sido llevada a cabo mediante una metodología basada en una revisión sistemática de la literatura que va a permitir profundizar en la temática a tratar y poder así dar respuesta al objetivo planteado (Sánchez-Meca, 2010). Para la realización de esta revisión sistemática se han seguido los principios establecidos. Se han implementado una serie de fases con la finalidad de consolidar la efectividad de la calidad de trabajos de revisión sistemática tales como: determinar la temática planteada; enunciar el objetivo a alcanzar, fórmulas de búsqueda y comunicar los resultados. La metodología, Según Sampieri (2018) lo define como una agrupación de sucesiones sistemáticas y verídicas que se atribuyen a la investigación de un problema o fenómeno existente.

Enfoque de la Investigación

El enfoque descriptivo en la investigación implica la recopilación y presentación de datos de manera objetiva y sistemática, con el objetivo de

describir y caracterizar las habilidades sociales y la calidad de vida de los adultos mayores. Para la realización de esta revisión sistemática se ha llevado a cabo una búsqueda en bases de datos especializadas en dicha temática. Por otro lado, la búsqueda también ha contado con el apoyo de Google Académico como un recurso para añadir información adicional. Se ha realizado una búsqueda inicial para indagar así en los términos empleados en las distintas publicaciones ya existentes que pudieran ser de interés o de relevancia para el objetivo del trabajo. Los descriptores escogidos para la realización de esta revisión sistemática han sido: “habilidades sociales” y “adulto mayor”. Este enfoque se basa en la recopilación de datos cualitativos mediante el análisis de documentos, revistas académicas, artículos, capítulos de libros, estudios, bases de datos académicos, como Dialnet, PubMed, Scopus o Google Scholar, Web Science entre otros. Para obtener una comprensión detallada de las experiencias, percepciones y vivencias de los adultos mayores en relación con estas variables (Ponce & Fernando, 2017).

Las competencias sociales son importantes tanto para el funcionamiento actual como para el desarrollo futuro del individuo. Son importantes tanto para las relaciones interpersonales como para la definición de roles y normas sociales. Hops (1976) afirma que la capacidad de iniciar y mantener interacciones sociales positivas con los demás es considerada por muchos como un importante logro del desarrollo. La interacción social puede afectar significativamente al posterior ajuste social, emocional y académico. Se supone que los seres humanos viven en un proceso continuo de desarrollo y aprendizaje en el que interactúan sus programas genéticos y su entorno social. Dado que los seres humanos son intrínsecamente sociales y necesitan del entorno para su desarrollo integral, se trata esencialmente de adquirir y desarrollar habilidades que garanticen unas relaciones interpersonales adecuadas.

García y Magas (1992) definen las competencias sociales como reacciones verbales y no verbales, instrumentales, cognitivas y emocionales. Estas reacciones constituyen

competencias en la medida en que su manifestación permite obtener una consecuencia deseada, evitar o eliminar una consecuencia no deseada. Por último, podemos decir que las habilidades sociales son comportamientos aprendidos y autodirigidos dirigidos a obtener recompensas mutuamente beneficiosas, que a su vez requieren la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, es decir, de comprender su comportamiento y responder eficazmente. El añadido de “social” significa que la recepción de refuerzos o castigos depende únicamente de que estas reacciones se produzcan en presencia de una o varias personas de un grupo social.

Por otro lado, el enfoque cualitativo en la investigación se centra en comprender y explorar fenómenos sociales desde una perspectiva subjetiva, centrándose en la interpretación y significado que los individuos atribuyen a sus experiencias. En el contexto de las habilidades sociales y la calidad de vida en adultos mayores, el enfoque cualitativo permitirá explorar en profundidad los factores que influyen en estas variables, como las relaciones sociales, el apoyo emocional, la participación comunitaria y el bienestar subjetivo (Díaz, 2022).

Al combinar el enfoque descriptivo y cualitativo, se obtiene una visión más completa y detallada de las habilidades sociales y la calidad de vida en adultos mayores. La recopilación de datos cualitativos permite capturar la riqueza y diversidad de las experiencias de los adultos mayores, mientras que el enfoque descriptivo proporciona una estructura y organización para presentar los hallazgos de manera clara y sistemática (Mata Solis, 2019).

Alcances de la investigación

La investigación según Sampieri (2018) desarrollará bajo los alcances descriptivos.

Descriptiva, Se realizó la medición de las variables: “Habilidades Sociales” y “Calidad de vida”, realizando la medición de las variables con la ayuda de unos instrumentos que miden e identifican las conductas propias de cada una de estas. Lo que se hace en este tipo de investigación

es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para posteriormente analizarlos (Ponce & Fernando, 2017).

Explicativa, ya que especifica el porqué de la problemática, causas y efectos del fenómeno, es decir, expone la realidad de cada una de las habilidades sociales que tiene el adulto mayor así también como en la calidad de vida que presentan en su diario vivir (Aco, 2019)

Modalidad de la Investigación

Bibliográfica, puesto que mediante esta modalidad de investigación atribuirá a la conceptualización de las variables habilidades sociales y la calidad de vida, por medio de artículos científicos, investigaciones anteriores, libros, de fuentes confiables, los que permitirán fundamentar teóricamente y conocer con profundidad la finalidad del estudio (González & Molero, 2022).

Finalmente, el artículo está estructurado de la siguiente manera: Introducción, metodología contiene alcances de investigación descriptiva, explicativa con la modalidad de investigación bibliográfica, contiene resultados y conclusiones.

Resultados

Una vez que se ha realizado la búsqueda de las variables de estudio en las bases de datos científicas, con la metodología descrita anteriormente. Se presenta a continuación los resultados:

Importancia de las habilidades sociales en adultos mayores

Las habilidades sociales son de suma importancia en adultos mayores por varias razones. En primer lugar, estas habilidades contribuyen a mantener una vida social activa y satisfactoria, lo que a su vez promueve la salud mental y emocional (Bandura, 2018). La interacción social reduce la sensación de soledad y aislamiento, factores que pueden tener efectos negativos en la salud de los adultos mayores, como la depresión y el deterioro cognitivo.

Además, las habilidades sociales ayudan a fortalecer las relaciones familiares y de amistad, lo que puede brindar apoyo emocional y práctico en momentos de necesidad (Bandura, 2018).

Por otro lado, las habilidades sociales también son cruciales para la adaptación y la participación en la sociedad. Los adultos mayores que mantienen habilidades sociales efectivas pueden seguir siendo parte activa de la comunidad, participar en actividades sociales, voluntariado y mantener una vida independiente. Estas habilidades facilitan la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la empatía, lo que es esencial para una convivencia armoniosa y una calidad de vida óptima en la tercera edad. En resumen, las habilidades sociales en adultos mayores no solo tienen un impacto positivo en su bienestar emocional, sino que también les permiten mantener una vida plena y conectada con su entorno social (Bellamy y otros, 2018).

Estrategias para mejorar la calidad de vida en adultos mayores

Mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores debe ser una prioridad en nuestra sociedad. Existen diversas estrategias que pueden implementarse para lograr esto. Una de ellas es fomentar su participación e integración social. Es importante que los adultos mayores mantengan un círculo social activo y eviten el aislamiento. Se pueden organizar actividades y talleres específicos para ellos en centros comunitarios, que les permitan relacionarse e interactuar. Otra estrategia clave es garantizar su seguridad económica. Muchos adultos mayores tienen bajos ingresos o pensiones insuficientes. Deben crearse programas de apoyo económico y acceso a vivienda digna (Díaz Cárdenas y otros, 2021).

También es fundamental garantizar el acceso a servicios de salud de calidad. Los adultos mayores requieren controles médicos periódicos y tratamientos adecuados para sus condiciones de salud. Los centros de atención primaria deben estar preparados para atenderlos de manera integral. Asimismo, es importante que gobiernos y municipios implementen

adecuaciones urbanísticas pensando en su movilidad. Las ciudades deben volverse más amigables para ellos, con transporte accesible, veredas seguras, espacios públicos adecuados. En definitiva, si queremos mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores, es necesario un enfoque integral, con políticas públicas y estrategias específicas enfocadas en ellos (Villafuerte Reinante, 2019).

Impacto de la calidad de vida en adultos mayores

La calidad de vida de las personas adultas mayores tiene un impacto significativo en múltiples ámbitos. Una buena calidad de vida en esta etapa favorece un envejecimiento activo y saludable. Permite que los adultos mayores se mantengan autónomos e independientes por más tiempo, realizando sus actividades cotidianas y participando en su entorno social. También mejora su bienestar físico y mental, previniendo enfermedades asociadas al sedentarismo y al deterioro cognitivo. Una inadecuada calidad de vida puede hacer que los adultos mayores sufran de soledad, depresión, malnutrición, falta de higiene y abandono (Padilla Sánchez & González Pedraza, 2018).

Por otro lado, la calidad de vida de los adultos mayores impacta en las familias y en la sociedad. Cuando gozan de buena salud y bienestar, tienen menos necesidades de cuidados intensivos y de gastos médicos. Esto representa una menor carga económica y emocional para sus familias. Además, los adultos mayores activos pueden seguir aportando sus talentos y experiencias en sus comunidades. Su participación social beneficia a las nuevas generaciones y enriquece los espacios comunitarios. En definitiva, garantizar una buena calidad de vida en la vejez debe ser una prioridad tanto individual como colectiva (Arriagada Mellado, 2018).

Actividades recreativas y sociales para adultos mayores

Las actividades recreativas y sociales para adultos mayores son de vital importancia

para promover su bienestar y calidad de vida. Estas actividades les brindan la oportunidad de mantenerse activos física y mentalmente, así como de interactuar con otras personas de su misma edad. Algunas actividades recreativas populares incluyen ejercicios de bajo impacto como caminatas, natación, clases de baile yoga, paseos al aire libre, bailes y manualidades. Las actividades físicas suaves como caminatas, natación son muy recomendadas. Estas actividades no solo fomentan la salud física, sino que también estimulan la creatividad y la sociabilidad, ayudando a prevenir el aislamiento y la depresión (Pinillos Patiño y otros, 2017).

Además de las actividades recreativas, es importante ofrecer a los adultos mayores opciones de actividades sociales. Estas actividades pueden incluir clubes de lectura, grupos de discusión, juegos de mesa o incluso voluntariado en la comunidad. Los adultos mayores pueden disfrutar de la compañía de otros y compartir experiencias similares, lo que les ayuda a mantenerse conectados y a fortalecer sus habilidades sociales. Estas actividades también ofrecen oportunidades de aprendizaje continuo y crecimiento personal, ya que les permiten compartir conocimientos y perspectivas con los demás. En general, las actividades recreativas y sociales para adultos mayores son fundamentales para promover un envejecimiento saludable y activo (Rodríguez Uribe, 2017).

Apoyo emocional y social en adultos mayores

El apoyo emocional y social en adultos mayores juega un papel fundamental en su bienestar y calidad de vida. A medida que envejecemos, es común enfrentar desafíos emocionales como la soledad, la pérdida de seres queridos y la adaptación a cambios en la salud. Es por eso que es esencial brindarles un apoyo emocional adecuado. Esto puede incluir la creación de espacios seguros para expresar emociones, como grupos de terapia o actividades de arte terapéutico. Asimismo, es importante fomentar las relaciones sociales, ya sea a través de la participación en clubes, centros comunitarios o programas de voluntariado. Estos espacios permiten a los adultos mayores conectarse

con otras personas, compartir experiencias y mantener una red de apoyo emocional (Refugio Acuña & González, 2017).

Además del apoyo emocional, el apoyo social también es fundamental para los adultos mayores. La interacción social regular puede ayudarles a mantenerse mentalmente activos y reforzar su sentido de pertenencia. Es importante promover actividades que fomenten la participación social, como grupos de senderismo, clases de baile o incluso viajes en grupo. Estas actividades les brindan la oportunidad de conocer a nuevas personas, ampliar sus horizontes y disfrutar de nuevas experiencias. Además, el apoyo social también puede provenir de familiares y amigos cercanos, quienes pueden brindarles un apoyo emocional constante y estar ahí para ellos en momentos difíciles (Hernandis, 2017).

Relación entre las habilidades sociales y la autonomía en los adultos mayores.

La relación entre las habilidades sociales y la autonomía en los adultos mayores es de gran importancia para su bienestar y calidad de vida. Las habilidades sociales, como la capacidad de comunicarse, interactuar y establecer relaciones significativas, son fundamentales para que los adultos mayores puedan desarrollar y mantener su autonomía. A medida que envejecemos, es común enfrentar cambios en nuestras rutinas y redes sociales, lo que puede llevar a una disminución en la participación social y la sensación de aislamiento. Sin embargo, el desarrollo de habilidades sociales sólidas puede ayudar a los adultos mayores a mantener una red de apoyo social, afrontar los desafíos y mantener su independencia en la toma de decisiones (Martínez Arrieta, 2019).

Además de promover la autonomía, las habilidades sociales también pueden tener un impacto positivo en la salud mental y emocional de los adultos mayores. La capacidad de establecer relaciones sociales saludables y significativas puede proporcionarles un sentido de pertenencia y bienestar emocional. Esto, a su vez, puede contribuir a una mayor confianza

en sí mismos y a una mayor satisfacción con la vida en general. Para fomentar la relación entre las habilidades sociales y la autonomía en los adultos mayores, es importante ofrecer oportunidades para el desarrollo y la práctica de estas habilidades. Esto puede incluir participar en grupos de apoyo, actividades comunitarias o programas de voluntariado que promuevan la interacción social y el aprendizaje de nuevas habilidades de comunicación (Torres Contreras, 2019).

Rol de la familia y cuidadores en el bienestar de los adultos mayores.

El rol de la familia y los cuidadores en el bienestar de los adultos mayores es de suma importancia. La familia, como unidad de apoyo, desempeña un papel crucial en el cuidado y la atención de los adultos mayores. Los lazos familiares brindan un sentido de pertenencia, seguridad emocional y apoyo práctico en la vida diaria. Los miembros de la familia pueden ayudar en la gestión de la salud, la toma de decisiones y la promoción de un estilo de vida saludable. Además, la compañía y el afecto de la familia pueden prevenir la soledad y el aislamiento, factores que pueden afectar negativamente el bienestar de los adultos mayores (Guedea M y otros, 2017).

Además de la familia, los cuidadores también desempeñan un papel crucial en el bienestar de los adultos mayores. Los cuidadores profesionales o familiares brindan asistencia en las actividades diarias, como el aseo, la alimentación y la movilidad. Su presencia y apoyo constante permiten a los adultos mayores mantener su independencia y calidad de vida. Los cuidadores también pueden brindar apoyo emocional, compañía y estimulación cognitiva, lo que contribuye al bienestar general. Es importante reconocer y valorar el trabajo de los cuidadores, así como brindarles el apoyo y los recursos necesarios para desempeñar su rol de manera adecuada. Tanto la familia como los cuidadores desempeñan un papel esencial en el bienestar de los adultos mayores, brindándoles apoyo emocional, físico y social necesario para

vivir una vida plena y satisfactoria (Flores, 2017).

Apoyo emocional de la familia

El apoyo emocional de la familia juega un papel crucial en la vida de los adultos mayores. Los lazos familiares cercanos proporcionan un sentido de pertenencia y seguridad emocional, lo cual es fundamental para su bienestar y calidad de vida. La presencia constante de seres queridos brinda una sensación de compañía y afecto, lo que puede ayudar a prevenir y sobrellevar sentimientos como la soledad, la ansiedad o la tristeza. Los adultos mayores se benefician enormemente de la atención y el apoyo emocional que reciben de sus familias, ya que esto les brinda un mayor sentido de propósito y conexión con el mundo que les rodea. La familia no solo debe estar presente físicamente, sino también debe propiciar espacios de comunicación abierta y confianza. Es importante que haya una escucha activa y receptiva hacia los adultos mayores, permitiéndoles expresar sus emociones y pensamientos sin temor a ser juzgados. Esto contribuye a establecer una relación sólida y saludable, donde el adulto mayor se siente cómodo compartiendo sus preocupaciones, alegrías y experiencias de vida. La comunicación efectiva dentro de la familia crea un entorno seguro y de apoyo, permitiendo que los adultos mayores se sientan validados y comprendidos en sus necesidades emocionales (Gempp, 2019).

Además, la familia desempeña un papel fundamental en momentos difíciles, como la pérdida de un ser querido o los cambios relacionados con el envejecimiento. El apoyo emocional de los seres queridos en estas circunstancias puede ser un factor clave para el bienestar del adulto mayor. La familia brinda contención emocional y acompañamiento durante el duelo, ayudando al adulto mayor a procesar sus sentimientos y adaptarse a los cambios que la vida les presenta. El apoyo de la familia en estos momentos críticos ayuda a los adultos mayores a fortalecer su resiliencia emocional y a encontrar nuevas formas de encontrar satisfacción y significado en sus vidas. El apoyo emocional de la familia es esencial para el bienestar integral

de los adultos mayores. Los lazos familiares cercanos proporcionan un sentido de pertenencia, seguridad emocional y compañía que les ayuda a prevenir y sobrellevar sentimientos negativos. Además, la comunicación abierta, la escucha activa y el apoyo en momentos difíciles fortalecen la relación entre los adultos mayores y sus familias, brindando contención emocional y acompañamiento en situaciones desafiantes (Daana, 2018). El apoyo emocional familiar es un factor clave para reforzar la autoestima, la motivación y la calidad de vida de los adultos mayores.

Beneficios de fomentar las habilidades sociales en los adultos mayores

Fomentar las habilidades sociales en los adultos mayores conlleva numerosos beneficios para su bienestar general. Las habilidades sociales les permiten establecer y mantener relaciones significativas, así como participar activamente en su comunidad. Al promover estas habilidades, se fomenta la interacción social, lo que puede ayudar a prevenir el aislamiento y la soledad. Además, el desarrollo de habilidades sociales sólidas puede mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo, lo que a su vez contribuye a una mayor satisfacción con la vida. Asimismo, las habilidades sociales también son fundamentales para mantener una buena salud mental, ya que pueden ayudar a los adultos mayores a afrontar el estrés y a manejar de manera efectiva las emociones negativas (López-Pérez, 2018).

Otro beneficio importante de fomentar las habilidades sociales en los adultos mayores es el impacto positivo en su salud cognitiva. Al participar en actividades sociales y mantener conversaciones significativas, se estimula el cerebro y se promueve un envejecimiento saludable. Las interacciones sociales desafiantes y estimulantes pueden mejorar las funciones cognitivas, como la memoria y la capacidad de concentración. Además, al participar en actividades grupales, los adultos mayores pueden aprender nuevas habilidades y conocimientos, lo que contribuye a su crecimiento personal y al desarrollo de un sentido de propósito. Al fomentar

las habilidades sociales en los adultos mayores no solo mejora su bienestar emocional y mental, sino que también promueve un envejecimiento activo y saludable (Martínez Heredia, 2021).

Programas de intervención para mejorar las habilidades sociales

Los programas de intervención para mejorar las habilidades sociales son herramientas efectivas para ayudar a las personas a desarrollar y fortalecer sus habilidades de comunicación y relación interpersonal. Estos programas suelen incluir actividades estructuradas y prácticas que permiten a los participantes aprender y practicar habilidades sociales específicas. Algunos ejemplos de programas de intervención incluyen talleres de comunicación, cursos de asertividad y entrenamiento en habilidades de resolución de conflictos. Estos programas proporcionan un ambiente seguro y de apoyo donde los participantes pueden adquirir nuevas habilidades, recibir retroalimentación constructiva y tener la oportunidad de practicar en situaciones de la vida real. A través de estos programas, las personas pueden mejorar su autoestima, confianza y competencia social, lo que a su vez mejora su calidad de vida y su capacidad para relacionarse de manera efectiva con los demás (Garaigordobil, 2017).

Además de las actividades prácticas, los programas de intervención para mejorar las habilidades sociales también pueden incluir componentes teóricos y educativos. Estos componentes brindan a los participantes una comprensión más profunda de los conceptos relacionados con las habilidades sociales, como la empatía, la escucha activa y la comunicación no verbal. A través de la educación y el aprendizaje teórico, los participantes pueden comprender mejor los fundamentos de las habilidades sociales y cómo aplicarlos en diferentes situaciones. Los programas de intervención también pueden ofrecer estrategias y técnicas prácticas para superar barreras y desafíos comunes en las interacciones sociales. En general, los programas de intervención son una herramienta valiosa para mejorar las habilidades sociales, ya que proporcionan conocimientos, práctica y apoyo

necesarios para que las personas desarrollen relaciones más saludables y satisfactorias en su vida personal y profesional (González Frago, 2021).

Los programas de intervención para desarrollar habilidades sociales en adultos mayores son una herramienta muy útil, ya que esta población suele enfrentar dificultades en las relaciones interpersonales debido a los cambios asociados con la edad. Diseñar programas específicos para las necesidades y preferencias de los adultos mayores puede ayudarles a recuperar o mejorar habilidades como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos y la capacidad para relacionarse y participar activamente. Además de los componentes prácticos, es importante incluir educación teórica sobre los fundamentos de las habilidades sociales (Rodríguez Uribe A. F., 2019).

Evaluación de programas de intervención en adultos mayores

La evaluación de programas de intervención en adultos mayores es fundamental para determinar su efectividad y asegurar que cumplan con los objetivos establecidos. La evaluación suele incluir la recopilación de datos antes, durante y después de la implementación del programa. Esto permite medir los cambios en las habilidades sociales, el bienestar emocional y el nivel de satisfacción de los participantes. Además, se pueden utilizar cuestionarios, entrevistas y observaciones para recopilar información cualitativa y cuantitativa. La evaluación también puede involucrar la comparación de resultados con un grupo de control para determinar si los cambios observados son atribuibles al programa de intervención. En última instancia, la evaluación de programas de intervención en adultos mayores ayuda a identificar áreas de mejora y a garantizar que se estén brindando los servicios y apoyos adecuados para promover su bienestar social y emocional (Rodríguez Uribe & Valderrama Orbego, 2017).

Otro aspecto importante es la consideración de la satisfacción y participación

de los participantes. Se pueden utilizar encuestas de satisfacción para obtener información sobre la percepción de los adultos mayores sobre el programa, su relevancia, utilidad y calidad de los servicios brindados. Además, evaluar la participación activa de los adultos mayores en el programa puede ayudar a determinar si se están cumpliendo los objetivos de participación y si los participantes están obteniendo beneficios significativos. La retroalimentación de los adultos mayores es crucial para ajustar y adaptar los programas de intervención, garantizando así que se ajusten a las necesidades y preferencias de los participantes. La evaluación de programas de intervención en adultos mayores es esencial para garantizar su efectividad, satisfacción de los participantes y para adaptar los servicios a las necesidades cambiantes de esta población (Cardemil y otros, 2018).

Conclusiones

Finalmente se logró conocer que el fomento de habilidades sociales es un eje central en los programas para mejorar el bienestar integral de los adultos mayores. El desarrollo de habilidades sociales en los adultos mayores es crucial para promover su bienestar integral, previniendo problemas de aislamiento social, baja autoestima, deterioro emocional y físico. Los cambios asociados al envejecimiento pueden afectar las relaciones interpersonales y la participación en actividades sociales, repercutiendo en mayor riesgo de padecimientos de salud mental y física. Por esto, es fundamental generar espacios, grupos y actividades diseñadas para los adultos mayores, como el grupo “Juanitas de Oro”, que permitan desarrollar y mantener habilidades sociales. La compañía, las relaciones significativas y la estimulación cognitiva y física, impactan positivamente en su calidad de vida general.

Las habilidades sociales juegan un rol fundamental en el bienestar emocional y la calidad de vida de los adultos mayores. Su capacidad para relacionarse e interactuar socialmente es esencial para prevenir problemas de aislamiento, soledad, depresión y deterioro cognitivo. Las habilidades sociales les permiten

mantener vínculos familiares y de amistad que brindan apoyo práctico y emocional. Además, contribuyen a su participación e integración en la sociedad, manteniendo su autonomía e independencia. En síntesis, fomentar las habilidades sociales en adultos mayores resulta indispensable para promover un envejecimiento activo y saludable, tanto en su bienestar físico como mental. Por ello, fue clave la propuesta de implementar estrategias para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, garantizando su seguridad, acceso a salud e integración social.

Asimismo, logramos conocer la importancia de generar espacios y actividades recreativas que fomenten la interacción y el aprendizaje de habilidades sociales. La evaluación de programas de intervención permite garantizar su efectividad e impacto positivo. Las familias y cuidadores cumplen también un rol esencial brindando apoyo emocional y práctico. En si fortalecer las habilidades sociales de los adultos mayores por medio de apoyo psicosocial, actividades grupales y políticas integradoras, son fundamentales para promover un envejecimiento activo y saludable, mejorando su bienestar integral.

Señala que el aislamiento social es un problema frecuente en esta población que puede conllevar problemas de salud mental y física. Por ello, es clave la implementación de estrategias para mejorar su calidad de vida mediante la integración social, actividades recreativas, apoyo familiar y programas para desarrollar habilidades sociales. La evaluación de dichos programas de intervención es fundamental para garantizar su efectividad y satisfacción en los participantes. En general, promover las habilidades sociales permite prevenir el deterioro cognitivo y emocional, mantener relaciones interpersonales satisfactorias y finalmente, favorecer un envejecimiento activo y saludable que mejore el bienestar integral de los adultos mayores.

Agradecimientos

Los autores agradecen a la Universidad Técnica de Ambato (UTA) y a la Dirección de Investigación y Desarrollo (DIDE) por el apoyo

brindado para la realización de este trabajo a través del grupo de investigación.

También queremos agradecer al proyecto de investigación GESTIÓN EDUCATIVA Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ACTORES DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS DE LA COORDINACIÓN ZONAL 3 DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL ECUADOR, aprobado mediante resolución UTA-CONIN-2023-0046-R.

Referencias bibliográficas

- Aco, C. R. (2019). Introducción a las técnicas de investigación social. *Metodología de la Investigación*, 2(11), 38-43.
- Arriagada Mellado, M. (2018). Apoyo emocional, instrumental y material hacia el adulto mayor: una percepción desde los hijos. *24(1)*, 45-50.
- Bandura, A. y. (2018). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. *Madrid: Alianza Editorial.* , 24(2), 47-50.
- Bellamy, A., Gore, D., & Sturgis, J. (2018). Una exploración de la relevancia de la Inteligencia emocional en alumnos con alta capacidad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology* , 3(2), 53-78.
- Berkman, L. F., & Glass, T. (2018). Integración social, redes sociales, apoyo social y salud. *1*, 137-173.
- Blazer, D. G., & Hybels, F. C. (2018). Orígenes de la depresión en la vejez. *Medicina psicológica.* 21(1), 41-52.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2018). Aislamiento social percibido y cognición. *Tendencias en las ciencias cognitivas*, 5(12), 447-454.
- Cardemil, F., Barría, T., Aguayo, L., & Esquivel, P. (2018). Evaluación del programa " Active Communication Education" para rehabilitación auditiva en adultos mayores con hipoacusia usuarios de audífonos. *74 (2)*, 93-100.
- Daana, B. M. (2018). Opinión del adulto mayor con relación a su estancia en un asilo. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 15(1), 33-37.
- Díaz Cárdenas, S., Arrieta Vergara, K., & Ramos, M. (2021). Impacto de la salud oral en la calidad de vida de adultos mayores. *Revista Clínica de Medicina de Familia* , 1(11), 9-16.
- Díaz, A. (12 de 05 de 2022). Actualidad en Investigación Cualitativa en Salud. La Habana, Cuba.
- Flores, E. R. (2017). Nivel de sobrecarga en el desempeño del rol del cuidador familiar de adulto mayor con dependencia severa. *Ciencia y Enfermería*, 18(1), 29-41.
- Garaigordobil, M. &. (2017). INTERVENCIÓN EN LAS HABILIDADES SOCIALES: EFECTOS EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA CONDUCTA SOCIAL. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual* , 22(3), 345-349.
- García, A., & Mora, C. (23 de 05 de 2019). Calidad de vida en adultos mayores: Influencia de las habilidades sociales y la participación social. *Revista de Psicología*, 25(1), 239-242.
- Gempp, L. &. (2019). Percepción de apoyo familiar de adultos mayores residentes en establecimientos de larga estadía. *Revista Chilena de Salud Pública*, 21(2), 142-149.
- González, M., & Molero, J. (2022). Diferencias de sexo en habilidades sociales y creatividad una revisión sistemática. *Revista Fuenets*, 21(1), 116–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.17471>
- Guedea M, T. D., García, A. O., & Sander M, A. R. (2017). Bienestar, apoyo social y contexto familiar de cuidadores de adultos mayores. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 1018-1030.
- Hernandis, S. P. (2017). El apoyo social y las relaciones sociales de las personas mayores. *Gerontología: actualización, innovación y propuestas. Madrid: Pearson Educación*, 5(2), 221-256.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2018). Relaciones sociales y riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica. *Medicina PLoS*, 3(11), 38-49 .
- López-Pérez, B. F.-P.-G. (2018). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Electronic Journal of Research in Education Psychology* , 6(15), 501-522.
- Martínez Arrieta, C. C. (2019). Características de las habilidades sociales en un grupo de adultos mayores con y sin deterioro cognitivo pertenecientes al Centro Bienestar del Anciano Hogar Nazareth. 23(2), 384-402.
- Martínez Heredia, N. S. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. *Revisión bibliográfica.*, 5(10), 234-245.
- Mata Solis, L. D. (18 de 08 de 2019). El enfoque de investigación: la naturaleza del estudio. . Cuenca, Azuay, Ecuador.
- Padilla Sánchez, M., & González Pedraza, A. (2018). Estado de dentición y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores. *CES Odontología*, 30(2), 36-43.
- Pinillos Patiño, Y., Prieto Suárez, E., & Herazo, B. (2017). Nivel de participación en actividades sociales y recreativas de personas mayores en Barranquilla, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 15(6), 825-833.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2018). Influencias sobre la soledad en adultos mayores: un metanálisis. . *Psicología Social Básica y Aplicada.*, 5(12), 245-266.
- Ponce, J., & Fernando, C. (2017). Acceso y Equidad a La Educación Superior y Posgrado En El Ecuador, Un Enfoque Descriptivo. *Mundos Plurales Revista Latinoamericana De Políticas Y Acción Pública*, 3(2), 9-22. <https://doi.org/> <https://doi.org/10.17141/mundosplural>
- Refugio Acuña , G. M., & González, C. R. (2017). Autoeficacia y red de apoyo social en adultos mayores. *Journal of Behavior, Health & Social Issues.*, 2(2), 71-81.
- Rodríguez Uribe, A. F. (2017). Intervención psicológica en adultos mayores. *Psicología desde el Caribe*, 24(5), 246-258.
- Rodríguez Uribe, A. F. (2019). Intervención psicológica en adultos mayores. *Psicología desde el Caribe*, 25(3), 246-258.
- Rodríguez Uribe, A., & Valderrama Orbeagozo, L. J. (2017). Intervención psicológica en adultos mayores. *Psicología desde el Caribe* , 25(2), 246-258 .
- Tangen, C., Walston, J., Newman, A. B., & Hirsch, C. (2019). Fragilidad en adultos mayores: evidencia de un fenotipo. *Las Revistas de Gerontología Serie A: Ciencias Biológicas y Ciencias Médicas*, 25(1), 56-66.
- Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2019). La relación del aislamiento social, la soledad y el apoyo social con los resultados de las enfermedades entre las personas mayores. *Revista de envejecimiento y salud*, 24, 359-384.
- Torres Contreras, D. F. (2019). Habilidades sociales y autonomía en estudiantes de cuatro y cinco años de una institución educativa inicial de Chiclayo. 3(12), 238-250.
- Trzesniewski, K. H. (2018). Desarrollo de la autoestima desde la edad adulta joven hasta la vejez. *Revista de personalidad y psicología social.*, 10(1), 645-658.
- Villafuerte Reinante, J. (2019). Impacto de la salud oral en la calidad de vida de adultos mayores. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 5(9), 9-16.