

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL
DE HUAMANGA**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL



TESIS:

**Calidad de vida de los adultos mayores del sector
de Yanamilla, distrito de Andrés Avelino Cáceres
Dorregaray, Ayacucho 2023-2024.**

Para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

PRESENTADO POR:

Bach. Karen Medalid LAPA CORAS

ASESORA:

Dra. Beatriz Anastacia FABIÁN ARIAS

AYACUCHO - PERÚ

2024

DEDICATORIAS

A mis amados padres Félix y Marcelina,
por su apoyo constante en lo personal y
profesional.

A mi abuela Teófila, quien me animó a
mantenerme firme a pesar de las
adversidades.

A todos mis familiares y amigos que me
alentaron directa e indirectamente para
iniciar con el desarrollo y culminación
de esta investigación.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por guiar mi camino y permitirme disfrutar de sus bendiciones.

A la Municipalidad Distrital Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, que me brindó las facilidades para acceder a la información sobre los adultos mayores del sector de Yanamilla.

A los adultos mayores del sector de Yanamilla por su participación activa en el desarrollo de la investigación.

A mi asesora de tesis Dra. Beatriz Anastacia Fabián Arias que me guio con paciencia y amabilidad.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo principal conocer la calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Bello Cáceres Dorregaray. El presente estudio es de enfoque cualitativo, tipo descriptivo, diseño fenomenológico y la población de estudio fueron 35 adultos mayores del sector de Yanamilla, cuya muestra estuvo conformada por 08 adultos mayores, entre varones y mujeres, a quienes se realizó la entrevista semiestructurada para la recopilación de información.

Resultados: Los adultos mayores del sector de Yanamilla tienen una inadecuada calidad de vida objetiva, ya que las carencias económicas los exponen a vivir en condiciones precarias de vivienda y alimentación; presentan enfermedades degenerativas como artritis, problemas oculares e inicio de Alzheimer; no tienen una buena relación con sus familiares, vecinos y no cuentan con amigos; tienen una conexión armoniosa con plantas y animales menores, pero están expuestos al aire contaminado de la zona. En cuanto a la calidad de vida subjetiva, los adultos mayores del sector de Yanamilla no tienen momentos de ocio y disfrute, tienen baja autoestima, depresión y ansiedad; asimismo, carecen de acompañamiento y valoración familiar. Sin embargo, disfrutan realizan diversas actividades que los mantiene físicamente activos y mentalmente ocupados. En consecuencia, los adultos mayores del sector de Yanamilla tienen una inadecuada calidad de vida, lo que pone en riesgo su integridad humana.

Palabras clave: calidad de vida objetiva, calidad de vida subjetiva y adultos mayores.

ÍNDICE

• DEDICATORIA.....	2
• AGRADECIMIENTOS.....	3
• RESUMEN.....	4
• INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I.....	10
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
• 1.1. Situación problemática.....	10
• 1.2. Planteamiento del problema.....	14
<i>1.2.1. Problema principal.....</i>	<i>14</i>
<i>1.2.2. Problemas específicos</i>	<i>14</i>
• 1.3. Objetivos de la Investigación	14
<i>1.3.1. Objetivo general</i>	<i>14</i>
<i>1.3.2. Objetivos específicos</i>	<i>14</i>
• 1.4. Justificación de la investigación	15
CAPITULO II.....	17
MARCO TEÓRICO.....	17
• 2.1. Antecedentes de la Investigación.....	17
<i>2.1.1. Antecedentes Internacionales</i>	<i>17</i>
<i>2.1.2. Antecedentes Nacionales</i>	<i>19</i>
<i>2.1.3. Antecedente Regional / Local</i>	<i>21</i>
• 2.2. Bases Teóricas.....	22
<i>Teoría de la motivación de Alderfer (1972)</i>	<i>22</i>
<i>Teoría de la actividad de Havighurst (1961).....</i>	<i>23</i>
• 2.3. Marco Normativo	24
• 2.4. Marco conceptual	25
• 2.5. Hipótesis	26

2.5.1. <i>Hipótesis General</i>	26
2.5.2. <i>Hipótesis Específicas</i>	26
CAPITULO III	27
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	27
• 3.1. Enfoque de la Investigación.....	27
• 3.2. Tipo de investigación.....	27
• 3.3. Nivel de investigación	27
• 3.4. Diseño de investigación.....	27
• 3.5. Población, muestra y unidad de análisis	28
• 3.6. Técnica e instrumento de investigación.....	29
• 3.7. Aspectos éticos	29
CAPITULO IV	30
CONTEXTO DEL ESPACIO TERRITORIO	30
• 4.1. Zona de estudio.....	30
CAPITULO V	32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
• 5.1. Temporalidad del trabajo de campo	32
• 5.2. Presentación de resultados.....	34
5.2.1. Información general de los adultos mayores del sector de Yanamilla.....	34
5.2.2. Subcategoría: Calidad de vida objetiva.....	36
5.2.3. Subcategoría: Calidad de vida subjetiva.....	64
• 5.3. Discusión de resultados.....	84
CONCLUSIONES	93
RECOMENDACIONES	95
REFERENCIAS	96
ANEXOS	105

• Anexo A. MATRIZ DE CONSISTENCIA	105
• Anexo B. OPERACIONALIZACIÓN DE LA CATEGORIA.....	106
• Anexo C. GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA.....	108
• Anexo D. CONSENTIMIENTO INFPORMADO PARA ENTREVISTA.....	109
• Anexo E. CARTA DE ACEPTACIÓN.....	110
• Anexo F. MAPA GEOGRÁFICA DEL DISTRITO DE ANDRÉS AVELINO CÁCERES DORREGARAY.....	111
• Anexo G. ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL SECTOR DE YANAMILLA.....	112
• Anexo H. ACRÓNIMOS.....	113

INTRODUCCIÓN

La investigación titulada “Calidad vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray” surgió por el interés de conocer la calidad de vida de los adultos mayores en este sector poblacional a partir del desarrollo de prácticas preprofesionales en la Municipalidad de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, dentro de la Subgerencia de Programas Sociales, específicamente en el Centro Integral de Atención al Adulto Mayor (CIAM).

En el Perú, la exclusión social genera la profundización de las brechas sociales, hecho que intensifica la pobreza y extrema pobreza y afecta a las poblaciones altamente vulnerables, como son los adultos mayores. De acuerdo con Garro (2013), las personas de la tercera edad son víctimas de los prejuicios de la sociedad al negarles la oportunidad de seguir siendo productivos socialmente, obligándoles a vivir con carencias económicas. Por eso, los adultos mayores del sector de Yanamilla requieren de una atención especial que les permita acceder a una vida digna con acompañamiento constante, alimentación balanceada, vivienda que se adapte a sus necesidades y el apoyo de los programas sociales del Estado.

La presente investigación se ha estructurado en cinco capítulos. En el capítulo I, se trata sobre el planteamiento del problema, es decir, se explica la situación problemática con cifras nacionales e internacionales y, a partir de ahí, se formula el planteamiento del problema y los objetivos de la investigación. Asimismo, se considera la justificación que involucra la relevancia social, teórica, metodológica, práctica del estudio y la viabilidad que tiene el mismo.

En el capítulo II, se desarrolla el marco teórico, que considera los antecedentes internacionales, nacionales y locales relacionados al tema de investigación; las bases teóricas en que se sustenta el presente estudio y el marco normativo que precisa las principales leyes,

decretos y convenciones referentes al adulto mayor. Asimismo, se considera el marco conceptual orientado a explicar la definición de calidad de vida, calidad de vida objetiva y subjetiva, así como también la formulación de hipótesis generales y específicas.

En el capítulo III, se trata sobre la metodología que explica el enfoque cualitativo de la investigación, que es de tipo básico, de nivel descriptivo y diseño fenomenológico. Asimismo, la población del estudio está conformada por 35 adultos mayores, con una muestra de 08 adultos mayores, a quienes se les aplicó el instrumento de la entrevista semiestructurada para recopilar la información.

En el capítulo IV, se trata sobre el contexto del espacio territorial en el que se desarrolló la investigación para dar a conocer un panorama general de la zona de estudio, así como el crecimiento paulatino que tuvo el distrito en sus inicios, el número actual de población adulta mayor y los servicios con los que cuenta.

En el capítulo V, se presentan los resultados obtenidos en relación con las subcategorías determinadas por los objetivos de la investigación. Luego, se presentan las conclusiones a partir de los objetivos generales y específicos del estudio. Finalmente, se proponen las recomendaciones pertinentes a la Municipalidad de Andrés Avelino Cáceres.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Situación problemática

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) menciona que el término “adulto mayor” está relacionado con el envejecimiento, que comprende de los 60 a 65 años en adelante, dependiendo del nivel de desarrollo de los países. Esta etapa del desarrollo humano está atravesada por un conjunto de cambios físicos, fisiológicos y psicológicos ocasionados por el transcurso de los años. Asimismo, Osorio (2006) señala que el envejecimiento se manifiesta de múltiples formas a causa de diferentes factores, como el espacio geográfico (rural y urbano), las condiciones económicas y sociales, etc. Las condiciones sociales están determinadas por el cuidado que recibió una persona durante su ciclo de vida. De esa manera, una persona de 70 años puede cuidarse y movilizarse adecuadamente por sí sola, mientras que otra persona de 68 años o menos requiere de apoyo para poder realizar sus actividades.

En cuanto al crecimiento poblacional, se estima que para el año 2050 el número de adultos mayores se duplique a 2 100 millones en todo el mundo y se triplique el número de personas de 80 años en adelante, llegando hasta los 426 millones (OMS, 2022). De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2023), esta cifra está en constante aumento respecto de los años anteriores debido a una mayor esperanza de vida. Prueba de eso es que, en el año 2020, la cifra de adultos mayores superó a la de los niños menores de 5 años.

Fernández (2024) señala que, para el año 2020, en España la población adulta mayor ascendió a 9.3 millones, casi un 20% de la población total, lo que generó mayor demanda y cobertura en servicios de salud por la pérdida de la capacidad visual, auditiva y la aparición de enfermedades degenerativas. Ante esta demanda de necesidades económicas, se requiere mayor cobertura en pensiones por parte del Estado. Del mismo modo, Martins (2023) menciona

que, para el año 2023, en Japón la población adulta mayor ascendió a 29,1% de su población total, siendo esta cifra la más alta del mundo; y se estima que para el año 2040, aumente hasta un 34,8 %, lo que ocasionaría un considerable impacto económico (reducción de mano de obra) y una mayor inversión en seguridad social.

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2022) señala que en el año 2022 se tenía 88,6 millones de personas mayores de 60 años, lo que representaba el 13,4% de la población total. Se proyecta que, para el año 2030, la población adulta mayor ascienda a 16,5% y para el 2050 a 25,1% (193 millones de adultos mayores). Este crecimiento se da en un contexto de pobreza y pobreza extrema, profundizando las brechas sociales y debilitando los sistemas de protección social hacia los adultos mayores. Del mismo modo, Aranco et al. (2022) señalan que, en América Latina y el Caribe, la calidad de vida no es igual en todos los países debido al proceso de crecimiento de su población.

Peroni et al. (2023) indican que, en Brasil, la población adulta mayor representa el 13% de la población total y se estima que, para el 2050, se incremente a 22%. Este crecimiento es lento en comparación con otros países. Sin embargo, el 10.5% (2 millones de adultos mayores) tiene dificultades para realizar sus actividades diarias, lo que afecta su calidad de vida. Y se proyecta que, para el 2050, se tenga 6 millones de adultos mayores dependientes física, social y emocionalmente.

Según la Asociación Latinoamericana de Gerontología Comunitaria (2022), en Chile la calidad de vida de los adultos mayores ha ido mejorando en los últimos años. Sin embargo, el 13% (460 mil adultos mayores) viven sin acompañamiento familiar, sufren de depresión, aislamiento social y miedo; en su gran mayoría, son mujeres de 80 años con una educación básica. Asimismo, Reyes y Zárate (2023) mencionan que, para el año 2023, en México el índice de violencia hacia las personas adultas mayores pasó de 16.2% a 32.1%, siendo la violencia

psicológica la más prevaleciente con un 28.1%. Esto ocasiona un deterioro en la salud física y mental de los adultos mayores, como pérdida de peso, preocupaciones, poca higiene e inicio de enfermedades degenerativas, lo que afecta significativamente su calidad de vida.

En el caso peruano, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023), existen 4 millones 598 mil personas de 60 años a más, que representa el 13,6% de la población total del país; de esta cifra, el 52,4% (2 millones 412 mil) representa a las mujeres y el 47,6% (2 millones 187 mil) representa a los varones. De toda la población adulta mayor, el 13,3% no tiene un nivel educativo, con mayores cifras de analfabetismo en mujeres que en varones. En el ámbito de la salud, el 83,8% de mujeres presenta mayores enfermedades crónicas que el 75,3% de los varones; en su mayoría, son enfermedades degenerativas como el Alzheimer, hipertensión arterial, artrosis, diabetes y artritis. Asimismo, el 41,9% de la población total de discapacitados son personas adultas mayores que por su condición de vejez presentan diferentes grados y tipos de discapacidad.

El Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS, 2023), registró más de 800 casos de adultos mayores en situación de abandono (violencia por abandono) y, según Mejía (2020), estas personas se encuentran en las calles, expulsadas por sus familiares o abandonadas en sus viviendas. Esta problemática genera cambios estructurales dentro de la sociedad, por lo que es importante abordar la calidad de vida de los adultos mayores en los diversos aspectos, con el fin de fortalecer las leyes nacionales que respaldan a los adultos mayores. La calidad de vida no tiene un concepto único debido a su constante evolución en el tiempo; es un término multidimensional que involucra aspectos objetivos y subjetivos de la vida, cuyo estudio es vital para conocer las condiciones de bienestar de la población. Según Ardila (2003), la calidad de vida en la actualidad incluye el aspecto objetivo (bienestar material, salud física, relaciones con

el ambiente natural y relaciones sociales) y el aspecto subjetivo (expresión emocional, seguridad percibida, intimidad, y productividad personal).

De acuerdo con el INEI (2023), la región de Ayacucho tiene una población de 54, 174 adultos mayores, que representa el 7.9% de la población total. De todo ellos, 34, 584 adultos mayores son beneficiarios del programa Pensión 65. Asimismo, el 82. 3% de mujeres y el 74.4% de varones tiene problemas de salud crónico, así como el 42.7% tienen discapacidad. Tacuri (2024) señala que en los Centros de Emergencia Mujer (CEM), el 75% de adultos mayores son violentados por sus familiares: el 60% fueron víctimas de violencia psicológica, el 35.7 % de violencia física, el 1.4% de violencia económica y el 1.7% de violencia sexual. En cuanto a la educación, el 39.3% no saben leer ni escribir. Esta realidad vulnera los derechos de los adultos mayores e impide que vivan libres y sin violencia.

El distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray (AACD) cuenta con 1, 120 adultos mayores, entre varones y mujeres, inscritos en el Sistema de Registro de Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (SIRCIAM), distribuidos en tres sectores (Conchopata, Santa Elena y Yanamilla). La situación de desprotección hacia los adultos mayores en el distrito es preocupante, muchos viven solos y olvidados por sus familiares. Por ejemplo, Enfoque Ayacucho Noticias (2023) reportó a una pareja de ancianos en la comunidad campesina de Santiago de Huatatas (sector de Yanamilla) que vive en situaciones precarias y en estado de abandono por sus cinco hijos, a quienes no ven hace años. Como este caso, muchos adultos mayores viven en condiciones inseguras, exponiéndose a diversos peligros.

La calidad de vida de los adultos mayores se va deteriorando cada vez más a nivel mundial y nacional, particularmente en la región de Ayacucho, tal como se muestra en el distrito de AACD. El presente estudio se centra en el sector de Yanamilla porque, según fuentes del Sistema de Focalización de Hogares (SISFOH-MDAACD), es un sector que tiene muchos

habitantes sin servicios de saneamiento básico ni títulos de propiedad. Por eso, el estudio amerita desarrollar la calidad de vida en el plano de la vida objetiva y subjetiva de los adultos mayores, por ser un sector altamente vulnerable que necesita una atención integral por parte del Estado y la sociedad.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Problema principal

¿Cómo es la calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cómo es la calidad de vida objetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray?
- ¿Cómo es la calidad de vida subjetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo general

Conocer la calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray.

1.3.2. Objetivos específicos

- Conocer la calidad de vida objetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray.
- Conocer la calidad de vida subjetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray.

1.4. Justificación de la investigación

Desde una perspectiva social, la investigación se justifica porque actualmente la población adulta mayor se encuentra en un crecimiento alarmante a nivel internacional y nacional. Esta realidad permite que se generen cambios a nivel familiar y social, pues los ancianos poseen un cúmulo de conocimientos y experiencias para la nueva generación al pertenecer a una escuela no formal, de ahí su importancia de valorarlos, acompañarlos y conocer los aspectos que involucran su calidad de vida, como vestimenta, alimentación, vivienda, seguridad, relaciones sociales, salud y las percepciones de su estado emocional.

Esta investigación se justifica desde el nivel teórico porque, a pesar de que existen estudios sobre calidad de vida de los adultos mayores, en su gran mayoría son abordados desde un enfoque cuantitativo. Por tal motivo, este estudio es nuevo en la región de Ayacucho, lo que fortalece el conocimiento teórico de la región desde la mirada de Ciencias Sociales, tomando en cuenta las teorías de la motivación y de la actividad, que considera a los adultos mayores como personas productivas.

En cuanto a la justificación metodológica, este estudio se desarrolla según los pasos que corresponden a la investigación cualitativa, que involucra la elaboración y validación del instrumento de investigación para luego aplicarlo en los domicilios de cada unidad de estudio. Asimismo, este estudio servirá de base para futuras investigaciones que contribuirán con nuevos conocimientos a nivel social sobre la calidad de vida en los adultos mayores.

Desde el nivel práctico, la investigación se justifica porque el conocimiento sobre la calidad de vida de los adultos mayores permitirá diseñar nuevas estrategias de intervención desde la mirada de Trabajo Social que, a su vez, servirá de antecedente para que el Gobierno nacional y subnacional (distrital y regional) promuevan políticas que respondan a la realidad de este colectivo poblacional.

La presente investigación es viable porque hay respaldo institucional del Gobierno local (Área de Recursos Humanos de la Municipalidad de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray). Además, el lugar de estudio es geográficamente cercano, lo que facilita la recolección de información para el estudio. Es preciso mencionar que hay suficiente material bibliográfico referente al tema de estudio (con enfoque cuantitativo) que se evidencia en el marco teórico.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

A nivel internacional y nacional, la investigación sobre calidad de vida en adultos mayores ha sido ampliamente estudiada por profesionales de la salud, estudios que están centrados en investigaciones cuantitativas. La presente investigación, desarrollada desde la carrera de Trabajo Social y desde un enfoque cualitativo, cuenta con información muy escasa y, por eso, se trabajó con algunos estudios cuantitativos que más se aproximan al tema en estudio y con fuentes indirectas.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Campomar et al. (2023), en la investigación titulada *“Percepción de calidad de vida por adultos mayores uruguayos: un estudio cualitativo”* – Uruguay, se basaron en un enfoque cualitativo bajo la teoría fundamentada; tuvieron como muestra a adultos mayores de diferentes departamentos de Uruguay con el objetivo de investigar su calidad de vida para construir un modelo teórico adaptado a ellos. Concluyeron que las relaciones familiares, amicales y vecinales brindan seguridad, compañía, cuidado y tranquilidad a los adultos mayores, de modo que la pérdida de lazos afectivos es causa de soledad y problemas psicológicos. Asimismo, el envejecimiento ocasiona diversas enfermedades crónicas y deterioro físico en las personas adultas mayores que condiciona la realización de actividades diarias, siendo necesaria la práctica de ejercicios físicos para mejorar su movilidad y adaptación a la etapa de la vejez con independencia y socialización, es decir, la actividad física permite que se fortalezcan los sentimientos de utilidad, mejore la autoestima y confianza personal del adulto mayor.

Garay y Flores (2023), en el libro titulado *“Trabajo Social y envejecimiento”* – México, plantean que las personas adultas mayores (PAM) entienden por calidad de vida el

poder desplazarse libremente sin sentir dolores físicos y poder realizar sus actividades por sí solos. La inactividad conduce al adulto mayor al sedentarismo que afecta su salud física y a percibirse como carga familiar. Asimismo, la presencia de familiares como hijos y cónyuges, es crucial para una buena calidad de vida de los adultos mayores; a su vez, la presencia de amigos juega un rol importante para fortalecer su capacidad de resiliencia. Sin embargo, el deterioro sensorial progresivo conlleva al adulto mayor al aislamiento social, pues al no relacionarse con su entorno tienen sentimientos de soledad y depresión. Por eso, es necesario que vivan en comunidad manteniendo buenas redes de contacto.

Becerril (2017), en la investigación titulada *“Calidad de vida del adulto mayor en la delegación de San Antonio Acahualco, Zinacantepec”* – México, se basó en un enfoque cuantitativo descriptivo que tiene como objetivo identificar la calidad de vida de los adultos mayores de la delegación de San Antonio y tuvo como muestra a 277 adultos mayores. Concluyó que la calidad de vida no depende de la cantidad de familiares que tenga el adulto mayor, sino de la calidad de atención y cuidado que se les brinde, es decir, que la funcionalidad familiar es determinante para el buen vivir del adulto mayor. Asimismo, los niveles de insatisfacción con la vida los hacen más susceptibles a padecer problemas mentales, depresión, desmotivación, alteraciones emocionales, cognitivas, físicas y conductuales, llegando incluso al suicidio. Por otro lado, el reconocimiento es importante para el adulto mayor porque le permite sentirse aceptado y útil para la sociedad.

Soria y Montoya (2017), en la investigación titulada *“Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México”* – México, se basaron en un enfoque cuantitativo descriptivo y tuvo como muestra a 2 434 adultos mayores. Concluyeron que la calidad de vida está relacionada con las condiciones de vivienda, el acompañamiento familiar y la capacidad física de los adultos mayores. En consecuencia, si un adulto mayor vive en pésimas condiciones, tendrá un nivel bajo de calidad de vida. Asimismo,

los adultos mayores viudos presentan una menor calidad de vida con respecto a los que viven en pareja y, a medida que va disminuyendo sus capacidades físicas, pasan a ser dependientes de sus familiares, siendo necesario el apoyo y compañía para su soporte.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

García y León (2023), en la investigación titulada “*Calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Matahuasi - Concepción*” – Junín, se basaron en un enfoque cualitativo descriptivo cuyo objetivo fue describir la calidad de vida de los adultos mayores a partir de una muestra de 33 participantes. Concluyeron que los adultos mayores no tienen una adecuada calidad de vida porque carecen de bienestar material, físico, social, emocional y desarrollo personal. La mayoría no cuenta con desagüe; presentan enfermedades como pérdida de memoria, visión, audición y movimiento; se encuentran socialmente aislados debido a factores de salud y falta de oportunidades para participar en su comunidad, por lo que poseen un apoyo social y emocional débil; presentan problemas de depresión, porque sienten que son una carga para su familia.

Rojas y Ticlla (2023), en la investigación titulada “*Calidad de vida de los adultos mayores que laboran en el Mercado Modelo de Chiclayo-2022*” – Chiclayo, se basaron en un enfoque cuantitativo descriptivo; su objetivo fue determinar la calidad de vida de los adultos mayores y tuvieron como muestra a 56 participantes. Concluyeron que la dimensión de bienestar emocional de los adultos mayores es mala, pues presentan sentimientos negativos, baja autoestima, ansiedad y depresión. La dimensión de bienestar material y físico es mala porque la mayoría no tiene buenas condiciones de vivienda y vías públicas. Asimismo, hay presencia del deterioro progresivo de la visión, audición, movilidad y enfermedades causadas por la vejez. Para la dimensión intimidad, los adultos mayores tienen buenas relaciones interpersonales con su familia. En cuanto a la inclusión social, los adultos mayores tienen una

buena calidad de vida porque participan voluntariamente en actividades que facilitan su relación con los demás.

Blouin (2018), en el libro titulado “*Situación de la población adulta mayor en el Perú: camino a una nueva política*”, plantea que, al llegar a una cierta edad, las personas adultas mayores experimentan la falta de oportunidades y rechazo por parte de la sociedad; como consecuencia, existen altos niveles de discriminación en espacios laborales, donde por lo general son reemplazadas por personas jóvenes. De esta manera, las obligan a vivir con carencias económicas que les impiden acceder a bienes y servicios de calidad y en ambientes no aptos para sus necesidades. En cuanto a la salud, este grupo poblacional enfrenta diversas enfermedades como artritis, hipertensión arterial, diabetes, etc., que afectan su calidad de vida. Esta situación se torna aún más preocupante por la poca presencia del personal médico especializado para cubrir las demandas de esta población y las deficientes infraestructuras que presentan los centros de salud. Por esta razón, más de la cuarta parte de la población peruana adulta mayor no opta por atenderse en un establecimiento de salud.

Vassallo (2019), en la investigación titulada “*Calidad de vida en adultos mayores Institucionalizados de dos centros de reposo de Lurigancho-Chosica*” – Lima, se basó en un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico-hermenéutico, tuvo como objetivo conocer los elementos que afectan la calidad de vida de los adultos mayores de los centros de reposo de Lurigancho y contó con una muestra de 20 adultos mayores. Concluyó que la salud objetiva determina las actividades funcionales y el ocio en la vida de los adultos mayores, condiciones necesarias para realizar actividades cotidianas de forma autónoma e independiente; asimismo, el tiempo de ocio es importante para tener una vida activa. Respecto de la integración social, la disposición de participar en actividades grupales facilita el contacto con sus pares. Finalmente, una buena calidad ambiental es determinante para la satisfacción del adulto mayor

y fortalecer su capacidad de adaptación al contexto actual, pues la presencia de contaminantes en el ambiente genera insatisfacción con el entorno, estrés y malestares físicos.

2.1.3. Antecedente Regional / Local

Rodríguez (2018), en la investigación titulada “*Participación y empoderamiento de las personas adultas mayores en el distrito de Los Morochucos, Ayacucho*”, se basó en un enfoque cualitativo, con una muestra de adultos mayores de 06 centros poblados del distrito; concluyó que la autonomía en los adultos mayores es importante para una buena calidad de vida, pues a través de ella se previene la dependencia y se desarrolla un envejecimiento saludable. Esto no significa el abandono familiar que los obligue a vivir solos y en desamparo, sino a tomar decisiones por sí solos y mantenerse activos a través de la realización de diversas tareas. Por lo tanto, es necesario el respeto de sus derechos, acceso a los servicios básicos y a los programas del Estado. En la misma línea, el programa “Pensión 65” ha evidenciado cambios significativos en la calidad de vida de los adultos mayores y, además, a través del Centro de Atención al Adulto Mayor (CIAM), desarrolla actividades que mejoran el estado físico y mental de esta población.

Bravo y García (2023), en la investigación titulada “*Calidad de vida y malnutrición de los adultos mayores, que acuden al puesto de salud Yanamilla, Ayacucho 2022*” – Huamanga, se basaron en un enfoque cuantitativo que tuvo como objetivo determinar la relación entre calidad de vida y malnutrición y contó con una muestra de 125 participantes; concluyeron que la calidad de vida tiene una correlación positiva media con la malnutrición, pues el 78.1% de adultos mayores tuvieron malnutrición y, de ellos, el 37.5% se encuentra con delgadez, 18.7 % con obesidad y 21.9% con sobrepeso. Asimismo, más del 60% tienen una calidad de vida afectada por el deterioro de la función física, deterioro de su salud, disminución de su vitalidad y función social. Por eso, el 77.6% de los adultos mayores tiene una pésima

calidad de vida, con lo cual la alimentación es un factor indispensable para el bienestar, ya que el exceso y el déficit de nutrientes es determinante para una buena salud.

2.2. Bases Teóricas

Teoría de la motivación de Alderfer (1972)

La teoría de la motivación es una versión reducida de la teoría de Maslow que busca explicar el comportamiento humano a través de tres grupos de necesidades: existencia, relación y crecimiento (ERC). Esta pirámide es flexible pues permite cubrir varias necesidades al mismo tiempo, pero en diferentes niveles, es decir, que no necesariamente se deben satisfacer las necesidades inferiores para satisfacer las superiores.

- Necesidad de existencia (E): esta categoría está relacionada con la supervivencia del ser humano, pues comprende las necesidades de alimentación, descanso, vivienda, vestimenta, etc. No obstante, también incluye la necesidad de sentirse seguros y protegidos (salud, estabilidad familiar y económica).
- Necesidad de relación (R): comprende la necesidad de socializar con los demás, relación afectiva (amor, confianza, amistad), aceptación social, pero también incluye el valor y respeto hacia uno mismo.
- Necesidad de crecimiento (C): abarca el éxito personal y desarrollo del potencial humano.

Esta teoría se adecua a la diversidad cultural de la sociedad peruana porque comprende al país multilingüe y pluricultural, dado que las personas categorizan sus necesidades de diferente forma: para algunos satisfacer las necesidades de relación es más importantes que satisfacer las necesidades de existencia, mientras que para otros no. Por eso, bajo esta teoría, se identifica las principales necesidades percibidas por los adultos mayores y la manera cómo se manifiestan es clave para conocer su calidad de vida.

Teoría de la actividad de Havighurst (1961)

El proceso del envejecimiento es más satisfactorio cuando la persona realiza más actividades a nivel físico, social y laboral con el fin de crear sentimientos positivos de felicidad y satisfacción que le permitan sentirse productivos a nivel familiar y social. Es decir, a mayor actividad, mayor envejecimiento productivo.

Beneficios de la actividad en la vejez:

- Estar activo permite sobrellevar diversos procesos de enfermedad, pues mantenerse físicamente activos mejora la circulación y los movimientos corporales, fortaleciendo las capacidades y habilidades.
- Mejora las expectativas de vitalidad, pues la actividad permite que el adulto mayor, a pesar de su edad, perciba que su cuerpo aún tiene el dinamismo y la energía para continuar realizando diversas tareas.
- Permite una mejor adaptación a los cambios de la sociedad, es decir, los adultos mayores tienen la capacidad de realizar actividades vinculadas a su edad, de acuerdo con los nuevos roles adquiridos en la sociedad.
- Fortalece las relaciones sociales, pues la participación e interacción con la comunidad permite fortalecer las habilidades sociales, mejorando el estado de ánimo y disminuyendo los sentimientos de soledad.
- Fortalece el autoconcepto positivo, pues permite que el adulto mayor identifique el valor que tiene en la sociedad y mejore su autoestima.

Los adultos mayores del sector de Yanamilla tienen el interés de mantenerse ocupados en la realización de sus actividades y, de no ser por las limitaciones de la sociedad, lo seguirían haciendo hasta donde puedan.

Además, Penny y Melgar (2012) señalan que el envejecimiento productivo comprende la buena alimentación, actividades físicas y acceso a una vida digna (educación, vivienda y salud); también que el anciano debe vivir sin temor y con autonomía.

2.3. Marco Normativo

Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017), la Agenda es un plan de acción para los Estados, que contiene 17 objetivos relacionados con la calidad de vida de los adultos mayores y su cumplimiento es vital para su integración e inclusión en la esfera social.

Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores

Fue aprobada por los Estados miembros de la Organización de los Estados Americanos (OEA) el 15 de junio del 2015. Esta convención reconoce que la persona adulta mayor tiene derecho a una vida digna sin discriminación, a su autonomía e independencia de decidir libremente sobre asuntos que los concierne, sin imposición de ideas.

Decreto supremo N°006-2021-MIMP

Se aprobó el 05 de junio del 2021 con la finalidad de ratificar la Política Nacional Multisectorial para las Personas Adultas Mayores al 2030, que se encuentra bajo la conducción del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Su máximo fin es reducir todo tipo de discriminación hacia las personas adultas mayores para promover una vejez activa que fortalezca sus capacidades de participación social, tenga acceso a una educación de calidad y a pensiones dignas que les permita cubrir sus necesidades básicas.

Ley N°30490: Ley de la persona Adulta Mayor

Fue aprobado el 21 de julio del 2016 bajo el Decreto Supremo N°007-2018-MIMP. Contiene los derechos y servicios que respaldan a los adultos mayores y las obligaciones que

tiene el Estado y las familias de garantizar el cumplimiento de esta ley, a fin de que este grupo vulnerable mejore su calidad de vida (MIMP, 2018).

Ley N°28522: Plan Estratégico de Desarrollo Nacional al 2050

Fue creado el 26 de mayo del 2005 bajo el Decreto Legislativo N°1088. Fue diseñado para garantizar la protección y dignidad humana. Está relacionada con los sistemas de protección al adulto mayor para erradicar la discriminación y reducir los niveles de pobreza y pobreza extrema, promoviendo una sociedad democrática que respete los derechos humanos y la justicia social.

2.4. Marco conceptual

La calidad de vida es un tema casi inédito porque se aborda de diversos ángulos de acuerdo a posturas políticas, económicas, sociales y culturales orientadas a explicar el estado de bienestar general (felicidad, tranquilidad, comodidad) entendido por la persona acorde a sus potencialidades en el contexto histórico cultural en el que vive.

Calidad de vida

Ardila (2003) señala que la calidad de vida es el estado de bienestar general que involucra aspectos objetivos y subjetivos. El aspecto objetivo involucra bienestar material, salud física, relaciones con el ambiente y con la sociedad. Y el aspecto subjetivo incluye la expresión emocional, seguridad percibida, intimidad y productividad personal.

Subcategorías de calidad de vida

- **Calidad de vida objetiva**

Urzúa y Caqueo (2012) indica que la calidad de vida objetiva tiene indicadores observables que se pueden medir fácilmente, pero no generalizarse porque no existen parámetros que midan una buena o mala calidad de vida objetiva, ya que la realidad de cada persona y sociedad es diferente. Sin embargo, incluye aspectos como la salud física, bienestar material, relaciones sociales y relaciones ambientales. Estos aspectos, por sí solos, son

insuficientes para determinar la calidad de vida, ya que solamente evalúan las condiciones externas de una persona.

- **Calidad de vida subjetiva**

Ardila (2003) propone que la calidad de vida subjetiva es un concepto nuevo que tiene indicadores no observables a simple vista, por lo que no se pueden medir con exactitud. Es un concepto que incluye la intimidad, expresión emocional, seguridad y productividad.

2.5. Hipótesis

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), en la investigación cualitativa, las hipótesis suelen ser amplias, emergentes y se modifican conforme transcurre el estudio, reajustándose a los datos obtenidos en el estudio de campo, y no son probadas estadísticamente. Sobre esa base, las hipótesis generales y específicas que se plantearon en la presente investigación son las siguientes:

2.5.1. Hipótesis general

La calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla en el distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray es deficiente.

2.5.2. Hipótesis específicas

- La calidad de vida objetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla en el distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray es inadecuado porque dichos adultos mayores no perciben ingresos económicos, tienen deficiente alimentación, enfermedades crónicas, viven sin acompañamiento familiar y vecinal, habitan en pésimas viviendas y en zonas contaminadas.
- La calidad de vida subjetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla en el distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray es inadecuado porque dicha población no tiene espacios de ocio; presenta depresión, ansiedad y baja autoestima, porque no se sienten valorados.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque de la Investigación

La investigación es de enfoque **cualitativo** porque permite analizar e interpretar, desde la perspectiva de los participantes, aspectos observables y no observables del estudio hasta lograr un razonamiento general del problema (Hernández y Mendoza, 2018). La información obtenida de los adultos mayores es analizada teóricamente para describir y conocer su calidad de vida.

3.2. Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo **básico** porque su propósito es aportar conocimiento sobre el fenómeno en estudio con el fin de ampliar la comprensión de conceptos y teorías (Ander, 2011). La aplicación práctica de conocimientos sobre la calidad de vida de los adultos mayores no sucederá de forma inmediata, sino que es un proceso a largo plazo, por lo que la información recabada en la presente investigación ayudará a enriquecer conceptos sobre el fenómeno en estudio.

3.3. Nivel de investigación

La investigación es de nivel **descriptivo** porque pretende describir a detalle las características que tienen las subcategorías de la calidad de vida en un contexto determinado, teniendo en cuenta las perspectivas de los sujetos. Permite describir aquello que se encuentra plasmado con claridad en los instrumentos de recojo de información (Valle et al., 2022).

3.4. Diseño de investigación

La investigación tiene un diseño **fenomenológico** porque permite describir y comprender las experiencias de los sujetos frente a un determinado fenómeno en su medio natural (Hernández y Mendoza, 2018). Las entrevistas realizadas a los adultos mayores se desarrollaron en su contexto social, es decir, que el grupo muestral accedió a las entrevistas

dentro de sus viviendas para mostrar su realidad social tal y como es. En ese sentido, la entrevista fue aplicada con respeto y prudencia en un ambiente cómodo para los adultos mayores, para luego describir el fenómeno desde el punto de vista de cada participante y conocer sus perspectivas colectivas.

3.5. Población, muestra y unidad de análisis

3.5.1. Población

La población está conformada por 35 adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray. Según Hernández y Mendoza (2018), la población es el total de casos que se encuentran en un tiempo y lugar determinado.

3.5.2. Muestra

La presente investigación tiene como muestra a 08 adultos mayores, entre varones y mujeres, y comprende a personas lúcidas de los 65 a 75 años de edad que voluntariamente aceptaron participar del estudio. El criterio de exclusión fue la no residencia con regularidad en el distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray. Según Hernández y Mendoza (2018), la muestra es un grupo pequeño que representa a la población total, sobre la cual se aplicará los instrumentos de recojo de información. Asimismo, el tipo de muestreo es no probabilístico, porque los participantes fueron elegidos de acuerdo con las características y propósito de la investigación.

3.5.3. Unidad de análisis

La unidad de análisis son 08 adultos mayores de 65 a 75 años de edad, seleccionados del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray. La unidad de análisis son aquellas personas, cosas o sucesos de los cuales se obtendrán información para el estudio (Hernández y Mendoza 2018).

3.6. Técnica e instrumento de investigación

De acuerdo con el enfoque y diseño de investigación, la técnica de recojo de información del presente estudio es la **entrevista semiestructurada** porque permite un diálogo abierto y flexible con la población objetiva. Es diseñada a criterio de la entrevistadora, pero sobre la base de los objetivos del estudio (Monje, 2011).

Asimismo, permite conocer las percepciones de los adultos mayores sobre su calidad de vida. Para eso, se utilizará el **instrumento de guía de entrevista**, que es un documento que contiene temas y preguntas relacionadas a los objetivos de la investigación. Las preguntas se adaptan a las características y contextos propios de los adultos mayores y fueron aplicadas en sus respectivos domicilios, con la finalidad de comprender mejor la información obtenida.

3.7. Aspectos éticos

La presente investigación considera aspectos éticos, pues antes del recojo de datos, se solicitó el consentimiento informado a cada adulto mayor, luego de informarle el propósito y alcance que tiene el estudio, con el fin de lograr su participación voluntaria y confidencial en la investigación. La información identificable de los participantes fue protegida con el uso de seudónimos y accesible solo a la investigadora para fines académicos (ver anexo D).

Del mismo modo, el presente estudio está basado en la séptima edición de las Normas APA con el fin de referenciar correctamente los trabajos citados y evitar el plagio que atenta contra la ética profesional en el Trabajo Social.

CAPITULO IV

CONTEXTO DEL ESPACIO TERRITORIO

4.1. Zona de estudio

La presente investigación se desarrolló en el distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray (AACD), que se encuentra ubicado al este de la provincia de Huamanga, región de Ayacucho. Según el Plan de Desarrollo Concertado (PDC) de la Municipalidad de AACD (2016-2024), el distrito fue creado el 05 de octubre del año 2014 bajo la Ley 30013.

A inicios de las décadas de los 80 y 90, el distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray experimentó grandes oleadas migratorias a causa de la violencia sociopolítica. En ese tiempo, la población se asentó en el sector de Conchopata – Jardín (capital del distrito), compuesta por grandes extensiones de terreno, las cuales fueron pobladas por migrantes, en su mayoría agricultores y tejedores.

“Cuando llegué aquí por primera vez, había pocas casas (...) toda esta pampa era desierto, llena de tunas y espinas, solo se veían casas del aeropuerto más allá (...)” (entrevista a Ceci).

“Este lugar no era así cuando llegué (...) ya después la gente comenzó a poblar y muchos entraron como invasores, pero gracias a eso, nos comenzamos a organizar en reuniones para que las autoridades nos hagan caso.” (entrevista a María).

El crecimiento poblacional del distrito de AACD generó la urbanización y organización de sus habitantes para acceder a los servicios básicos (agua potable, desagüe y electrificación), así como también a los servicios de salud y educación. Sin embargo, hoy en día gran parte de sus calles aún carecen de pistas y veredas, lo cual dificulta el tránsito en temporadas de lluvia y excesiva sequía.

Según el Plan de Desarrollo Concertado del distrito de AACD (2016-2024), actualmente el distrito cuenta con una población de 21 492 pobladores entre varones y mujeres, de los cuales 2 127 son adultos mayores de 60 años en adelante, distribuidos en tres sectores: Conchopata, Santa Elena y Yanamilla (ver anexo F). El estudio se centró específicamente en el sector de Yanamilla, que según datos del Sistema de Registro de Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (SIRCIAM), cuenta con 385 adultos mayores; de ellos solo 35 adultos mayores son partícipes de las reuniones mensuales que convoca el área del CIAM de la Municipalidad. Por ser un estudio cualitativo, se tomó como muestra a 08 adultos mayores, a los cuales se les aplicó la entrevista semiestructurada.

En cuanto a los centros de salud, el distrito Andrés Avelino Cáceres Dorregaray cuenta con tres centros de salud pública, ubicados en los tres sectores del distrito. Sin embargo, el establecimiento de salud Yanamilla, categorizado con el nivel I-1 (atención de primer nivel), tiene una infraestructura precaria en comparación con otros sectores del distrito (ver anexo G).

“La posta de Yanamilla funciona desde el año 2009, pero desde esa vez no ha mejorado en casi nada, sigue igual. Antes cuando llovía fuerte, la posta se inundaba, más bien ahora ya levantaron un pequeño muro, (...) esa es toda la mejora que hicieron, pero a pesar de eso a veces sigue entrando agua.” (entrevista a María).

“En esta posta no dan una atención completa porque no hay buenos medicamentos. Un día la doctora me dijo: ‘los medicamentos que tenemos aquí son básicos porque son del Estado, más bien agradece porque te estamos dando gratis’ (...). Y peor, las doctoras te atienden a su santa gana (...) por eso yo no voy”. (entrevista a Dionicio).

La opinión que tienen los adultos mayores sobre el centro de salud de su sector influye en sus decisiones para su atención, pues genera desconfianza de la efectividad y la capacidad de atención que brindan los trabajadores del centro de salud, ocasionándoles desinterés de acudir para su consulta y atención.

CAPITULO V

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Temporalidad del trabajo de campo

La presente investigación se llevó a cabo desde el mes de octubre del año 2023 y durante el transcurso del año 2024. En el año 2023, durante el desarrollo de prácticas preprofesionales con adultos mayores en la Municipalidad de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray dentro del área del CIAM, se pudo observar de cerca la realidad en la que viven los adultos mayores de este sector, es así como surgió el interés de abordar el presente fenómeno de estudio que fue profundizado y perfilado con la revisión bibliográfica.

Para el desarrollo eficaz de la investigación, se ejecutó una serie de pasos antes de aplicar el instrumento de recojo de información. En primer lugar, se obtuvo la autorización del Subgerente de Programas Sociales para realizar el proyecto de investigación con los adultos mayores del sector de Yanamilla y poder trabajar en coordinación con la responsable del área de CIAM y la junta directiva de adultos mayores de ese sector (ver anexo E).

En segundo lugar, una vez elaborada la guía de entrevista, se procedió a validar su contenido y criterio con la participación de funcionarios de la misma Municipalidad (amigos críticos) con el fin de precisar la guía de entrevista y evitar los prejuicios de la investigadora. Asimismo, la confiabilidad del instrumento, fue realizada a través de una prueba piloto con 05 adultos mayores del sector de Conchopata y Santa Elena del distrito de AACD, lo que evidenció su efectividad para aplicarlo a la población objetivo.

Es así que la salida a campo para aplicar la guía de entrevista se realizó durante los meses de abril y mayo del año 2024, en los domicilios de los 08 adultos mayores del sector de Yanamilla, de acuerdo con su disponibilidad de fecha y hora.

A continuación, se muestra la tabla que resume las actividades realizadas antes y durante la aplicación del instrumento de recojo de información a los adultos mayores.

Tabla 1

Cronograma de aplicación del instrumento de recojo de información a los adultos mayores del sector de Yanamilla

N°	Actividades	Año 2024							
		Abril				Mayo			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Autorización de la Subgerencia de Programas Sociales de la MDAACD para aplicar la entrevista a los adultos mayores del sector de Yanamilla.	●							
2	Presentación de los objetivos y alcance de la investigación a los adultos mayores en una reunión mensual que organiza el área del CIAM en el sector de Yanamilla.	●							
3	Mapeo de adultos mayores del sector de Yanamilla en coordinación con el área del CIAM para obtener las direcciones exactas y realizar las visitas domiciliarias.		●						
4	Validación de guía de entrevista con la opinión de funcionarios de la Municipalidad de AACD (responsables del área de CIAM y SISFOH).		●						
6	Confiabilidad de guía de entrevista con 05 adultos mayores del sector de Conchopata y Santa Elena.		●						
7	Reajuste de la guía de entrevista bajo un lenguaje entendible para los adultos mayores quechuahablantes.			●					
8	Salida a campo para la aplicación de la entrevista previa coordinación con los adultos mayores, quienes accedieron voluntariamente a participar en la investigación.			●	●	●	●		
9	Revisitas para concluir con el recojo de información							●	●

5.2. Presentación de resultados

Los adultos mayores del sector de Yanamilla tienen características similares, pero cada uno tiene su propia particularidad que difícilmente podría ser homogenizada. Sin embargo, la sociedad suele tener una idea muy estereotipada de este grupo humano, utilizando términos como “los abuelitos se quejan de todo”, “ellos siempre se sienten mal”, “a su edad ya no se conforman con nada”, “por su edad ya no pueden trabajar”, entre otros. Estos pensamientos homogeneizadores y estereotipados se encuentran tan arraigados en la sociedad que generan la normalización de carencias materiales e inmateriales en la vida de los adultos mayores, afectando su calidad de vida.

En ese sentido, a continuación, se describen y analizan la información obtenida de los adultos mayores del sector de Yanamilla, y posteriormente se presentan los resultados vinculados con las preguntas y objetivos de la investigación.

5.2.1. Información general de los adultos mayores del sector de Yanamilla

Nombre (seudónimo)	Sexo	Edad	Estado civil	Lugar de nacimiento	Religión	Nivel Educativo
Ceci	F	74	Casada	Huamanga	Evangélica	Sin estudios
Victoriano	M	72	Casado	Chiara	Católico	Primaria incompleta
María	F	67	Casada	San Miguel	Católica	Sin estudios
Pedro	M	75	Viudo	Acos Vinchos	Católico	Primaria incompleta
Rosario	F	74	Viuda	Acocro	Católica	Sin estudios
Honorata	F	70	Viuda	Acocro	Israelita	Sin estudios
Dionicio	M	74	Viudo	Víctor Fajardo	Católico	Primaria completa
Esperanza	F	65	Soltera	San Miguel	Evangélica	Primaria incompleta

En la tabla 3, se muestra el resumen de la información general de los adultos mayores del sector de Yanamilla. Se observa que el grupo de participantes nacieron entre las décadas de los 40 y 50, por lo que presentan edades muy variadas que oscilan entre los 65 a 75 años de edad en estado de lucidez; de ellos, 03 adultos mayores son varones y 05 son mujeres. En cuanto al estado civil, 04 de los adultos mayores son viudos y 03 adultos mayores son casados, de los cuales solo dos adultos mayores viven juntos, mientras que una no lo hace por factores económicos debido a que su esposo se encuentra trabajando en el campo para proveerlas (esposa e hija) de alimentos; y solo una adulta mayor es soltera. Asimismo, todos los adultos mayores son provenientes de las diferentes provincias y distritos de la región de Ayacucho que experimentaron el desplazamiento forzado (migración del campo a la ciudad) a causa de la violencia sociopolítica en los años 80 y se establecieron en las zonas urbanas de la ciudad de Huamanga. Actualmente, solo dos adultas mayores suelen visitar a su pueblo, mientras que los demás no lo hacen por factores climáticos y migratorios de parte de familiares.

Con respecto al nivel educativo, los adultos mayores solo tienen educación primaria básica y, en algunos casos, no cuentan con estudios, sino que son en su gran mayoría personas analfabetas. En cuanto a su inclinación religiosa, la mayoría de estos adultos mayores son católicos, seguidos por la religión evangélica e israelita; de todos ellos, solo dos adultas mayores se congregan con regularidad y participan en las actividades que programan sus iglesias (evangélica e israelita).

A continuación, se muestra la información obtenida de los adultos mayores del sector de Yanamilla a partir de la guía de entrevista con relación a los códigos y subcódigos de acuerdo a la sistematización de la información:

5.2.2. Subcategoría: Calidad de vida objetiva

Urzúa y Caqueo (2012) señalan que la calidad de vida objetiva es el estado de bienestar que considera indicadores observables, dentro de los cuales se encuentran la salud física, bienestar material (economía y vivienda), relaciones sociales y ambientales.

- **5.2.2.1. Bienestar material (ingresos económicos)**

Ruiz (2023) señala que el bienestar económico es la satisfacción material que experimenta una persona en relación con la estabilidad de ingresos que obtiene. Por lo general, debido a la edad que tienen, los adultos mayores ya no trabajan, siendo económicamente dependientes de sus hijos y del Estado.

- **Ingreso económico percibida por los adultos mayores: ¿Cómo afrontas tus gastos diarios?**

Gil (2024) precisa que el ingreso económico es la ganancia que se obtiene por un servicio o por vender un producto. Está relacionado con la estabilidad y desarrollo de una persona; es así que los adultos mayores ya carecen de fuerzas debido a su edad y presentan diversas enfermedades que les impiden trabajar. Así lo afirman:

1. **Victoriano:** “(...) con mi esposa cuidamos una tienda de abarrotes y aunque nos pagan poco, ya es algo”.
2. **Ceci:** “a veces vendo quesos, les ofrezco casa por casa a mis vecinos y con lo que gano compro cosas para cocinar, pero no es mucho; hay días que no vendo nada y mis quesos se malogran”.
3. **Pedro:** “cuando mi esposa vivía, los dos vendíamos comida, yo le ayudaba lavando platos y atendía a los clientes, pero desde que ella falleció, ya no trabajo, solo dependo de mis hijos y de mi pensión 65”.
4. **Rosario:** “(...) hace mucho tiempo que dejé de ganar mi propia platita, porque como estoy enferma ya no trabajo, aunque me gustaría trabajar todavía”.

5. **Honoría:** *“vendo frutas, canchas y alfalfa en la puerta de mi casa, pero en pocas cantidades, y con lo que gano pago de agua y de luz; porque si no hago nada ¿quién me va dar siquiera diez céntimos?”.*
6. **María:** *“yo no puedo trabajar porque cuido a mi hija que es discapacitada, no la puedo dejar sola porque en cualquier momento le da su ataque de epilepsia. Por eso, solo mi esposo trabaja en la chacra y me manda plata”.*
7. **Dionisio:** *“(…) quiero seguir trabajando en lo que pueda, pero nadie da trabajo a viejos como yo, por eso solo vivo de mi pensión y del apoyo de mis vecinos”.*
8. **Esperanza:** *“yo ya no trabajo, porque la operación que tengo no me deja caminar bien, solo vivo del apoyo de mis vecinos y de los hermanos de la iglesia”.*

De acuerdo con la información obtenida, pocos adultos mayores perciben ingresos económicos generados por ellos mismo, lo que difícilmente les ayuda a cubrir sus necesidades básicas; mientras que la mayoría de los adultos mayores, por factores físicos y biológicos, no perciben ningún ingreso económico porque ya no trabajan, por lo que son dependientes de su familia y/o del Estado. Algunos adultos mayores que carecen de familiares y oportunidades de trabajo solo viven del apoyo económico del Estado y la caridad de sus vecinos.

Sin embargo, la mayoría de adultos mayores del sector de Yanamilla aún desean trabajar en actividades apropiadas para su edad, que les ayude a solventar sus gastos diarios y no ser completamente dependientes, pero por cuestiones de salud y los pocos espacios de trabajo no lo hacen. Garro (2013) explica que las personas de la tercera edad son víctimas de los prejuicios y estereotipos de la sociedad, al considerarlas una población económicamente pasiva y obligándola a vivir con carencias económicas.

- **Apoyo económico por parte de los hijos: ¿Cómo te apoyan tus hijos?**

La Ley 30490, Ley del Adulto Mayor, refiere que los hijos en plena capacidad de ejercicio tienen el deber de satisfacer las necesidades básicas del adulto mayor, velando por su

integridad física y emocional. La mayoría de adultos mayores mencionan que si reciben el apoyo económico por parte de sus hijos; sin embargo, este apoyo es mínimo y solo sucede eventualmente, tal como lo afirman:

1. **Victoriano:** *“solo mi hija me da su platita cuando tiene la posibilidad, pero mis hijos varones son ingratos, nunca me mandan nada”.*
2. **Ceci:** *“solo mi hija me apoya de vez en cuando, en cambio mis hijos están lejos, ya tienen familia y no me mandan plata ni tampoco les pido”.*
3. **Pedro:** *“mi hijo con quien vivo siempre me apoya, siempre está viendo mis necesidades y mi hija que vive cerca, también me da platita cuando puede”.*
4. **Rosario:** *“solo mi hija me apoya porque vivo con ella, aunque no me da dinero, me da de comer; pero mi hijo que vive en la selva no le importa si sigo viva o no (...)”.*
5. **Honorio:** *“solo a veces mis hijos me apoyan, porque cada quien ya tienen su familia y también deben al banco, por eso no se abastecen; pero mi hija es la que más me ayuda”.*
6. **María:** *“tengo un solo hijo y a pesar de que su hermana es discapacitada, nunca me apoya con nada (...) yo esperaba más de mi hijo, pensé que siendo varón me ayudaría siempre (...)”.*
7. **Dionicio:** *“tengo tres hijos que nunca me apoyan con nada, y hace mucho tiempo no sé de ellos, solo sé que viven por el norte”.*
8. **Esperanza:** *“mi único hijo me abandonó hace mucho tiempo, supongo que no le importo por eso no me manda nada (...) creo que me odia”.*

La mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla reciben el ínfimo apoyo económico por parte de sus hijas quienes, a pesar de tener carga familiar, suelen brindar mayor apoyo que sus hijos varones. Esta realidad puede deberse a que, mayormente, las mujeres suelen ser las administradoras del hogar y pocas veces las nueras se preocupan por el bienestar

de sus suegros; generando que los hijos apoyen poco o nada a sus padres ancianos. Mientras que la realidad de algunos adultos mayores es aún más abrumadora, pues no reciben ningún apoyo económico por parte de sus hijos, lo que provoca que tengan una carente alimentación, vestimenta y estén expuestos a vivir en condiciones precarias.

- **Participación de los adultos mayores en programas sociales del Estado: ¿Cuál es tu experiencia con los programas sociales del Estado?**

Según el Departamento de Investigación y Documentación Parlamentaria (DIDP, 2018), los programas sociales son una medida de ayuda para las poblaciones vulnerables que viven en desigualdad de oportunidades con el fin de mejorar su calidad de vida.

Tabla 3

Adultos mayores del sector de Yanamilla que reciben apoyo del Estado.

Adultos mayores que reciben Pensión 65	Adultos mayores que no reciben Pensión 65
06 adultos mayores son beneficiarios del Programa Social Pensión 65.	01 adulta mayor se encuentran en la lista de espera. 01 adulta mayor no cumple con los requisitos exigidos por el Programa y se encuentra en revaluación.

Esta información se sustenta en los siguientes testimonios:

1. **Victoriano:** *“recibo Pensión 65 que me ayuda mucho con mis gastos. Pero ahora en vez que aumente un poco más, nos ha quitado (...) antes nos daban s/. 300 y ahora último solo nos dieron s/. 250 por dos meses (...)”.*
2. **Ceci:** *“me dan mi Pensión 65 y, aunque ahora nos dan menos que el año pasado, me ayuda bastante; no sé cómo podría vivir solo vendiendo mis quesos”.*

3. **Pedro:** *“yo recibo Pensión 65, y cada vez que cobro me siento feliz, porque puedo comer cosas ricas, también me ayuda para pagar mi pasaje y poder ir a comer donde mi hija, que trabaja en mercado Nery”.*
4. **Rosario:** *“mi pensión 65, me ayuda para comprar medicamentos que no me dan en la posta, también me sirve para comprar algunas cosas para cocinar, porque no quiero que mis nietas murmuren cuando mi hija me alimenta”.*
5. **Honorio:** *“yo no recibo Pensión 65 porque, según SISFOH, dice que no soy extremo pobre y así no puedo solicitar mi pensión, por eso fui a reclamar a la Municipalidad y de nuevo vinieron a visitarme, espero que esta vez sí me estudien bien para salir como pobre extremo (...) si recibiera mi pensión me alimentaría mejor que ahora”.*
6. **María:** *“mi Pensión 65 me ayuda mucho, porque cada vez que me depositan, le compro su pampier a mi hija, ella por su estado es como un bebé. Le compro un paquete que está s/.75. 00 y con lo que sobra compro algunas cositas para comer”.*
7. **Dionicio:** *“recibo pensión 65 y me ayuda muchísimo, porque con eso compro víveres para cocinar y de ahí ya raciono hasta donde dure (...) al menos el Estado se recuerda de mí, más que mis hijos”.*
8. **Esperanza:** *“no recibo todavía mi pensión 65, pero ya he tramitado mis papeles y me dijeron que estoy en la lista de espera, Dios mediante ya me aceptarán y podré recibir mi platita, porque verdaderamente lo necesito mucho”.*

La mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla pertenecen al programa Pensión 65. No obstante, hay adultos mayores que a pesar de sus múltiples necesidades, aún no reciben este beneficio porque no cumplen con los requisitos exigidos por el Programa, mientras que otros lo tramitaron recientemente y se encuentran en lista de espera. Sin embargo, todos los adultos mayores concuerdan en que este apoyo social es de mucha ayuda para cubrir,

por lo menos, algunos gatos de primera necesidad como víveres, medicina y algunas veces gastos de movilidad.

5.2.2.2. Bienestar material (vivienda)

El bienestar material referido a la vivienda incluye el estado de la vivienda, la forma de su tenencia (propia, alquilada, prestada) y los servicios básicos.

- **Comodidad del lugar donde viven: ¿Cómo te sientes viviendo en este lugar?**

En la etapa de la vejez, vivir en un lugar cómodo es indispensable para lograr la tranquilidad y la felicidad deseada, es decir, implica habitar espacios con infraestructura adecuada y de fácil acceso. A continuación, se muestran las siguientes afirmaciones:

1. **Victoriano:** *“no me siento bien viviendo aquí, porque el cuarto donde vivo es muy pequeño y, cuando llueve fuerte, entra agua por el techo (...)”.*
2. **Ceci:** *“cada vez que llueve se inunda mi casa porque entra agua de la calle. Las calaminas del techo también están totalmente malas, por eso cuando llueve fuerte el agua gotea sobre mi cama (...)”.*
3. **Pedro:** *“no me siento cómodo viviendo aquí porque en tiempos de sequía hay mucho polvo, incluso cuando caminas tu pie se hunde; por eso me hace toser mucho y me pica mi cuerpo”.*
4. **Rosario:** *“no me gusta vivir aquí porque cuando llueve entra agua por la puerta y toda mi casa se inunda; y, como el piso es de tierra, seca difícil (...)”.*
5. **Honorio:** *“cuando llueve, entra mucha agua por el techo de mi casa y el suelo se hace barro (...) también gotea sobre mi cama, por eso de noche me tapo con plástico por encima de mis frazadas, pero igual me hace mucho frío”.*
6. **María:** *“cuando llueve hay mucho barro en la calle, por eso sufro para salir y para volver a mi casa; un día me resbalé y caí, desde entonces ya me da miedo caminar en el barro (...)”.*

7. **Dionicio:** *“la casa donde vivo es de adobe, por eso cuando llueve se humedecen las paredes y por el techo entra agua, porque las calaminas están todo hueco como cernidor. Por eso pongo baldes, tinas, ollas para cada gotera; y ya no hay espacio para caminar. También las paredes se están cayendo por pedazos (...) a veces tengo miedo de que se caiga y me aplaste”.*
8. **Esperanza:** *“a esta casa cualquier persona puede entrar porque sus murallas son muy bajas, incluso entran perros, se comen a mis conejos y orinan en mi patio. También me da miedo salir a la calle cuando llueve porque, como no hay pista por esta zona, hay mucho barro y tengo miedo de resbalarme”.*

Estas afirmaciones se sustentan en Soria y Montoya (2017) cuando menciona que, si un adulto mayor vive en pésimas condiciones de vivienda, tendrá un nivel bajo de calidad de vida. Los adultos mayores del sector de Yanamilla no se sienten cómodos en el lugar donde viven porque sus casas son de adobe con techo de calamina, piso de tierra, generalmente muy pequeñas y en pésimas condiciones, que al llover el agua filtra al interior de la casa inundándolo; y, en tiempos de sequía, hay demasiado polvo. La constante humedad y presencia de polvo les ocasiona dolores articulares, constantes resfríos, malestares pulmonares y alergias; asimismo, les impide caminar de forma segura por sus calles pues, al no contar con saneamiento básico de pistas y veredas, las calles se encuentran encharcadas, lo que dificulta la salida y entrada a casa. Pero dentro de esa pobreza, los adultos mayores son resilientes, pues buscan estrategias para acomodarse a su realidad.

- **Forma de tenencia de la vivienda**

El MIDIS (2021) afirma que la forma de tenencia de la vivienda comprende si la casa es propia, alquilada o cedida. La vivienda propia es aquella que tiene documentos en regla o que es propia por invasión; la casa alquilada es aquella que es ocupada a cambio de pagos

periódicos al dueño; y la vivienda cedida o prestada es ocupada de forma gratuita previo consentimiento del dueño.

Tabla 4

Forma de tenencia de la vivienda que tienen los adultos mayores del sector de Yanamilla.

Vivienda propia	Vivienda cedida por un familiar	Vivienda cedida por otra familia
03 adultos mayores viven en casas propias.	03 adultos mayores viven en casas prestadas por sus hijos.	02 adultos mayores viven en casas prestadas por personas ajenas a ellos.

Esta información se respalda en:

1. **Victoriano:** *“la casa donde vivo es de mi hija, pero no tiene título de propiedad”.*
2. **Ceci:** *“este terreno es de mi hija, yo solo vivo en un cuarto chiquito de adobe que ella me prestó; y, como estoy viviendo aquí, yo participo de las reuniones comunales para la titulación.”*
3. **Pedro:** *“mi terreno es mío, pero ya les dividí a mis hijos para que construyan sus casas; y yo me quedé al fondo en un solo cuarto de adobe, ahí estaré hasta que muera”.*
4. **Rosario:** *“esta casa es de mi hija, yo solo estoy de visita hasta recuperarme y después volveré a mi casa que está por la Hoyada”.*
5. **Honorio:** *“mi casa es propia, pero no tiene título de propiedad porque mi esposo hace más de 15 años invadió este terreno. Por eso, cada dos meses tenemos reunión comunal para entrar a un acuerdo con el dueño”.*
6. **María:** *“mi casa es propia, pero sin título de propiedad, por eso estamos buscando negociar con el dueño. Estoy preocupada de cuanto nos pedirá para pagar (...)”.*
7. **Dionicio:** *“esta casa me prestó una señora a cambio de que yo participe de las reuniones comunales para que ella no se acumule de multas”.*

- 8. Esperanza:** *“esta casa me prestó una señora para cuidarla y me dijo que en cualquier momento llegaría su familia de Lima y que después me retiraría (...), hasta entonces estaré viviendo aquí”.*

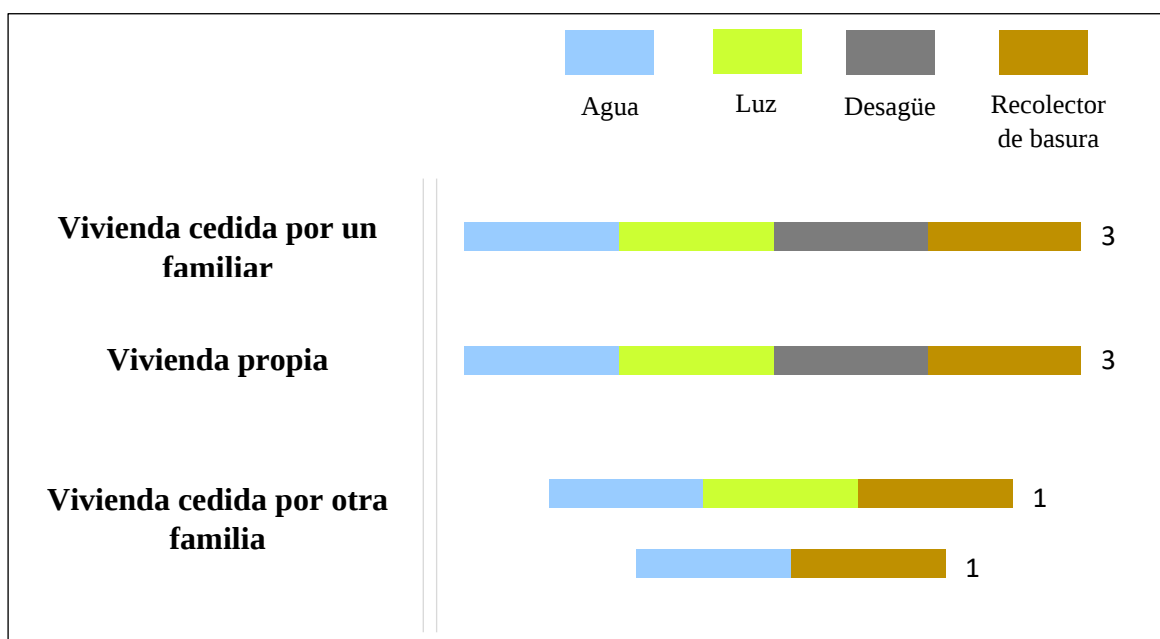
Los adultos mayores, en su gran mayoría, viven en casas prestadas, ya sea por sus familiares o por personas ajenas a ellos, con el fin de cuidarlas y participar de las reuniones comunales para obtener la titulación, pues los terrenos del sector de Yanamilla, casi en su totalidad, no poseen títulos de propiedad debido a que fueron obtenidos por invasión hace muchos años. Esta realidad vivencial genera desestabilidad y desconfianza en los adultos mayores, pues temen que en cualquier momento los dueños los desalojen y que, además, en su condición de cuidadores, no puedan hacer ningún reclamo acerca de las condiciones en las que viven.

- **Servicios básicos de los adultos mayores del sector de Yanamilla: ¿Cuentas con servicios básicos?**

De acuerdo con el INEI (2021), los servicios básicos son necesarios para una vida saludable y de bienestar; por eso, comprende el acceso al agua potable, desagüe, energía eléctrica y recolector de basura. La falta de alguno de los servicios básicos en la vivienda de un adulto mayor pone en riesgo su salud y dignidad humana, pues conlleva la aparición y agravamiento de enfermedades.

Figura 1

Servicios básicos con que cuentan los adultos mayores del sector de Yanamilla.



Esta información se sustenta en:

1. **Victoriano:** “en mi casa tengo luz, agua y desagüe; el agua viene todos los días y a toda hora. El basurero pasa tres veces a la semana por eso mi basura no se amontona”.
2. **Ceci:** “yo tengo agua, luz, desagüe, y ahora con el nuevo alcalde el basurero siempre pasa por aquí, por eso ya no hay mucha basura en las calles”.
3. **Pedro:** “tengo agua, luz y desagüe; el agua viene constantemente, no se seca. El basurero, también viene dos veces a la semana y recoge toda la basura”.
4. **Rosario:** “aquí siempre tengo agua; también tengo desagüe, en cambio en la Hoyada no tengo”.
5. **Honorio:** “tengo todo, agua, luz y desagüe. El basurero pasa los lunes, miércoles y viernes. Pero recién vivimos así porque con el alcalde anterior todas las calles paraban llenos de basura”.
6. **María:** “yo tengo luz y desagüe; también el agua viene siempre, por eso hago rápido mis cosas; si no, sería difícil”.

7. **Dionicio:** *“yo solo tengo agua, pero no tengo luz, ni desagüe. Aunque estar sin luz no me importa porque ya me he acostumbrado; y además es mejor para no pagar, pero el desagüe si me hace mucha falta. Por eso, le he suplicado a mi vecino que me preste el baño de sus inquilinos y aceptó, pero siempre recelo entrar. He querido hacer mi letrina, pero la dueña no quiere porque dice que ensuciaría su terreno (...)”.*
8. **Esperanza:** *“en esta casa solo hay agua y luz, pero no hay desagüe. Gracias a Dios, mis vecinas me prestan sus baños, aunque a veces se aburren diciéndome ‘debes hacerte letrina para que te orines ahí’, pero yo no tengo fuerzas para hacerlo, ni plata para mandar a hacer. Por eso, a veces trato de aguantarme las ganas de orinar y ya cuando voy donde las hermanas o a la iglesia aprovecho”.*

La mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla tienen acceso a los servicios básicos de agua, luz, desagüe y recolector de basura. Sin embargo, aquellos adultos mayores que viven en casas cedidas por otra familia no cuentan con luz ni desagüe, lo que les impide realizar cómodamente sus actividades. La falta de desagüe genera que los adultos mayores se abstengan las ganas de evacuar, exponiéndose a sufrir diversas enfermedades. Becerra (2024) explica que retener las ganas de defecar ocasiona estreñimiento, hemorroides, fisuras intestinales y cáncer al colon, males que se van agravando con enfermedades que los ancianos ya padecían anteriormente, conduciéndoles a la muerte.

5.2.2.3. Salud física

Velázquez (s.f.) señala que la salud física está relacionada al funcionamiento óptimo del organismo, libre de enfermedades y a una buena alimentación del ser humano.

- **Enfermedades que padecen los adultos mayores del sector de Yanamilla: ¿Cómo te sientes físicamente?**

Según el INEI (2023), los adultos mayores sufren de Alzheimer, artritis, artrosis y, en su mayoría, tienen discapacidad en distintos grados. Esta información se sustenta en:

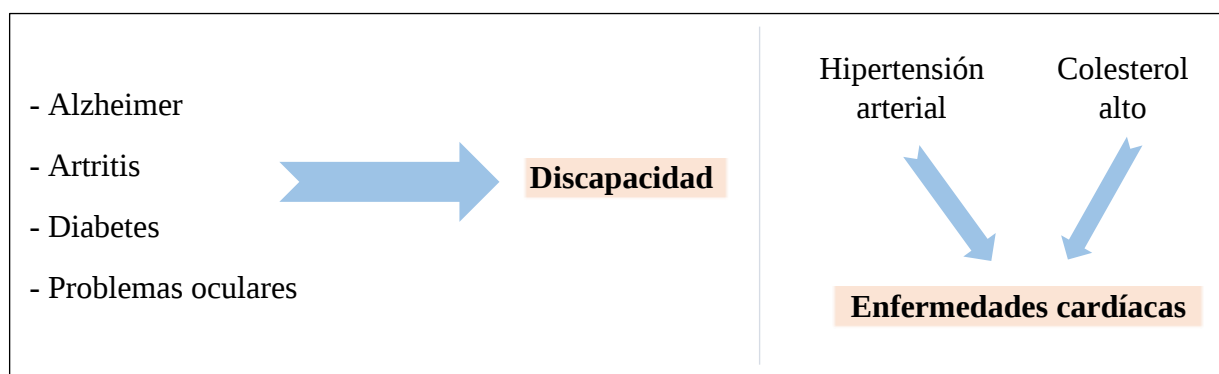
1. **Victoriano:** *“no me siento bien porque mis ojos se ponen rojos y me duelen, no me dejan ver bien; hay veces en que no puedo reconocer ni a mi propia esposa y solo me guio por su voz. También no recuerdo algunas cosas, un día incluso me olvidé donde vivía (...).”*
2. **Ceci:** *“(...) fui a la posta y me detectaron presión alta y colesterol; también siento dolores en mis dedos y rodillas que a veces me hacen cojear”.*
3. **Pedro:** *“no me siento bien porque siempre paro con tos; tengo artritis por eso me duele las rodillas y más cuando estoy expuesto al frío; tampoco puedo pararme mucho rato porque me duele la planta de mis pies; y soy alérgico al polvo”.*
4. **Rosario:** *“cada vez que me preocupo o lloro, mi pecho me aprieta y no me deja respirar, a veces siento que me voy a morir en ese mismo momento (...). También sufro de bronco, transpiro mucho de noche y cuando me entra frío paro tosiendo. Pero también por momentos no recuerdo nada, a veces no reconozco ni a mis nietas”.*
5. **Honoría:** *“me para doliendo mi cabeza, pero me duele más cuando me preocupo de algo o lloro mucho. También me duele mis ojos y la planta de mis pies, por eso cojea.”*
6. **María:** *“me dolía mis pies, sentía como si alguna hormiga me caminara, por eso fui a hacerme chequear y me detectaron diabetes (...). Tambien, cuando me preocupo, me siento débil y me canso con mucha facilidad (...).”*
7. **Dionicio:** *“me arde, me pican mis ojos y no me deja ver con claridad, a veces es como una cortina de humo que tapa mi visión y no puedo diferenciar si estamos de día o de noche. Incluso los lentes que me dieron en la Municipalidad no me ayudan mucho.”*
8. **Esperanza:** *“todos los días me siento mal porque me duele mis pies; desde que me operaron, ya no volví a caminar con normalidad; también estoy mal de los bronquios, por eso no puedo agarrar mucha agua porque me ataca la gripe”.*

Los adultos mayores de Yanamilla padecen diversas enfermedades por causas biológicas y ambientales, siendo en su mayoría artritis, inicio de Alzheimer, hipertensión arterial, diabetes, problemas respiratorios y oculares. A causa de estas enfermedades degenerativas, pasan a ser personas con discapacidad visual y motora, que a su vez están asociadas a factores ambientales por la excesiva humedad dentro de las viviendas y polvareda que presenta el sector de Yanamilla.

Asimismo, presentan problemas cardíacos que los hacen susceptibles de experimentar impresiones fuertes y preocupaciones excesivas, ya que las probabilidades de sufrir paros cardíacos o derrames cerebrales son muy altos. También presentan dolores articulares que les impide movilizarse y realizar sus actividades con normalidad; asimismo, el colesterol alto les ocasiona constantes fatigas y dolores de cabeza; y, además, experimentan dolores en la planta de los pies. “El dolor de los pies se debe a problemas circulatorios, sedentarismo y diabetes” (García, 2019, párr. 5). Las enfermedades degenerativas ocasionan que los adultos mayores sean dependientes y presenten discapacidad, siendo necesario el acompañamiento familiar para su supervivencia.

Figura 2

Enfermedades degenerativas que presentan los adultos mayores del sector de Yanamilla



- **Tratamiento que llevan los adultos mayores**

Frente a las diversas enfermedades que presentan, los adultos mayores del sector de Yanamilla optan por remedios caseros para curar y/o aliviar sus dolencias, tal como afirman:

1. **Victoriano:** *“yo solo me curo con remedios caseros, no me gusta tomar pastillas porque me hace daño; además, lo natural es mejor y más efectivo; por ejemplo, cuando me arde mi ojo, me pongo gotitas de zanahoria junto con la sábila y me pasa el ardor”.*
2. **Ceci:** *“yo no tomo pastillas, mi presión alta lo trato con hojas de llantén, cochinilla y tomo chicha de maíz morada sin dulce; solo a veces voy a la posta.”*
3. **Pedro:** *“cuando tengo tos, siempre voy a la posta para que me den pastillas o jarabe. Un día, cuando la pastilla no me hacía efecto me tomé mi orina y casi muero porque combiné la pastilla con la orina, desde entonces ya no mezclo nada de lo que tomo”.*
4. **Rosario:** *“cuando tengo bronco voy a la posta para que me den pastillas, pero cuando no me pasa, preparo mi medicina con cebolla, ajo, miel y eucalipto”.*
5. **Honoría:** *“yo no voy a la posta, solo me curo naturalmente. Cada vez que me duele mi cabeza o mi pie, hago hervir pichi con romero, me lavo con eso y me pasa rápido”.*
6. **María:** *“cuando siento dolencias en mi cuerpo, solo me curo tomando capulí; lo preparo en agua hervida y tomo en chicha porque si voy a la posta, tal vez me detectan más enfermedades que no tienen cura; por eso prefiero no saber nada para no estar preocupada”.*
7. **Dionicio:** *“cuando me duele mi ojo, me baño con mi pichi y aunque me hace arder mucho, al menos aclara mi visión un poco”.*
8. **Esperanza:** *“para curarme de mi tos yo tomo tara en agua hervida y me pasa. La verdad no me gusta tomar muchas pastillas porque son dañinas para el estómago y el hígado”.*

Los adultos mayores del sector de Yanamilla, optan por tratamientos naturales para sobrellevar sus dolencias de acuerdo a sus conocimientos y experiencias ancestrales. A pesar de contar con un centro de salud cercano, no acuden con frecuencia cuando se sienten mal, pues aseguran que los remedios y preparados naturales que conocen tiene mayor eficacia que las recetas médicas. Pereyra y Fuentes (2012) señalan que la medicina tradicional y la científica tienen validez y aceptación de acuerdo a la cultura e ideología del ser humano; pero que ambas deben articularse para obtener mayores avances en la medicina. Es así que los médicos y los ancianos no deben desmerecer la efectividad de ambos procedimientos, dándole a cada uno el valor e identidad que los caracteriza.

Es importante mencionar que la posta de Yanamilla solo brinda atención de primer nivel (I-1) para toda la población en general del sector y que solo cuenta con personal de salud, mas no con médicos cirujanos. Según testimonios de algunas adultas mayores, la posta de Yanamilla no presenta avances ni mejoras en su atención ni infraestructura. Esta realidad también influye en las decisiones de los adultos mayores para no visitar un establecimiento de salud cada vez que lo requieran.

- **Alimentación de los adultos mayores del sector de Yanamilla: ¿Cómo es tu alimentación a diario?**

Bravo y García (2023) precisan que la alimentación es un factor indispensable para el bienestar del adulto mayor, ya que el exceso y el déficit de nutrientes son determinantes para una buena salud. Por eso, una buena alimentación previene enfermedades, proporciona fuerza y aumenta la esperanza de vida. A continuación, se muestran las siguientes afirmaciones:

1. **Victoriano:** *“si como tres veces al día, pero casi no como segundos, porque no tengo plata (...)”.*

2. **Ceci:** *“no como comidas buenas porque no tengo plata, por eso casi siempre solo cocino sopa (...), hay días en que me antojo comer segundito con carne, pero si no hay plata no se puede, solo me queda resignarme (...)”.*
3. **Pedro:** *“me alimento tres veces al día. Siempre que puedo voy donde mi hija a desayunar y almorzar, la cena ya me lo da mi nuera, por eso siempre como variado”.*
4. **Rosario:** *“solo cuando hay plata como tres veces al día, pero si no, solo como en el desayuno y almuerzo, y por más que tengo mucha hambre, ya no ceno porque no hay nada que comer (...)”.*
5. **Honorio:** *“como tres veces al día, pero a veces no me da ganas de comer y solo como una vez al día para no enfermarme de gastritis”.*
6. **María:** *“yo solo como tres veces al día cuando se puede, porque primero está la alimentación de mi hija (...) y raras veces comemos carne”.*
7. **Dionicio:** *“(...) a veces como la misma comida por dos días seguidas, eso hago cuando ya no tengo plata para comprar leña y aprovecho en cocinar bastante para que me dure por más días y no estar de hambre”.*
8. **Esperanza:** *“muchas veces no como bien porque no tengo plata y aunque tenga mucha hambre solo me duermo tomando agua (...), pero gracias a Dios, algunas veces, las hermanas de la iglesia me llaman para almorzar”.*

Los adultos mayores del sector de Yanamilla tienen una deficiente alimentación porque solo comen tres veces al día cuando tienen posibilidades económicas, pero si no, comen una a dos veces al día. Asimismo, los alimentos que consumen no contienen la variedad de nutrientes que requiere su organismo para fortalecer sus defensas y aportar la vitalidad necesaria para realizar sus actividades. Estas prácticas alimenticias ponen en riesgo la salud de los adultos mayores, pues solo comen para sobrevivir, mas no para nutrirse. Según la OMS (2024), la malnutrición genera problemas de hipertensión arterial, infartos, cáncer y diabetes.

En ese sentido, las enfermedades que presentan los adultos mayores del sector de Yanamilla se originan, principalmente, por la mala nutrición que está asociado a las carencias económicas, lo cual limita el acceso a una alimentación de calidad. Los adultos mayores, por su alta vulnerabilidad, requieren de mayores nutrientes para fortalecer su sistema inmune y continuar con sus actividades diarias.

5.2.2.4. Relación social

Las relaciones sociales son las interacciones y vínculos que se mantienen con la familia, amigos, vecinos y/o colectivos. De acuerdo con Garay y Flores (2023), es necesario que el adulto mayor se relacione con su entorno manteniendo buenas redes de contacto para evitar sentimientos de soledad y depresión.

- **Relación familiar de los adultos mayores del sector de Yanamilla: ¿Cómo te relacionas con tus familiares?**

La relación familiar implica un buen trato y una constante comunicación entre los miembros de una familia, hecho que fortalece los lazos afectivos, el apoyo mutuo y crea compromisos. A continuación, se muestra la siguiente tabla:

Tabla 5

Adultos mayores del sector de Yanamilla que viven solos y con familia.

Adultos mayores que viven con su familia	Adultos mayores que viven solos	
	Adultos mayores que tienen familia	Adultos mayores abandonados
03 adultos mayores viven con sus hijos y nietos.	03 adultos mayores viven solos, pero eventualmente cuentan con la visita de sus hijos.	02 adultos mayores no tienen familiares cerca y desconocen el paradero de sus hijos.

Esta información se sustenta en:

1. **Victoriano:** *“mi relación con mi familia no es tan buena; mi hija me llama solo de vez en cuando para preguntar como estoy, mientras que mis hijos no me llaman ni siquiera para saludarme. Solo me llevo bien con mi esposa que también es mi familia”.*
2. **Ceci:** *“solo me llevo bien con mi hija y mi esposo; pero con mis hijos no porque cuando se emborrachan me insultan; un día casi me pegan, por eso ya no me acerco a ellos por más que vivan cerca (...)”.*
3. **Pedro:** *“mi relación con mis hijos, nietas y mi nuera es buena, vivimos juntos, pero no me llevo bien con mis otros familiares porque tuvimos disputa por este terreno y como yo gané, ellos siguen resentidos conmigo”.*
4. **Rosario:** *“mi relación con mi hija y mis nietas es buena, aunque no conversamos mucho y a veces me gritan cuando no entiendo rápido las cosas, pero al menos están a mi lado; en cambio, mi hijo hace mucho tiempo que ni siquiera me llama”.*
5. **Honorio:** *“me llevo bien con mis hijos, pero muchas veces me gritan cuando les digo que me visiten, me dicen que debo entender porque si ellos no vienen es por la distancia y el trabajo que tienen”.*
6. **María:** *“mi relación con mi hijo es mala, nunca me llama, ni siquiera para preguntarme cómo estoy; solo vivo con mi esposo y mi hija”.*
7. **Dionicio:** *“mi familia me abandonó. Tengo tres hijos que se fueron hace mucho tiempo, desde entonces no sé nada de ellos, no sé si están vivos, no sé si tendré nietos, no sé nada”.*
8. **Esperanza:** *“mi relación con mi familia es mala porque mis hermanos me odian por no haberle visitado a mi madre cuando estaba viva (...). Y mi único hijo hace años que ni siquiera me llama, solo sé que vive en Lima.”*

Becerril (2017) señala que la funcionalidad familiar del adulto mayor es determinante el buen vivir del adulto mayor. Sin embargo, la mayoría de los adultos mayores entrevistados no tiene una buena relación con sus familiares debido a que sus hijos viven lejos y no suelen visitarlos, generando que los adultos mayores vivan abandonados, preocupados, poco apreciados porque no encuentran consuelo ni compromiso en su familia. Por eso, la relación familiar en los ancianos es mejor cuando viven con algún familiar cercano que permita la creación de lazos familiares para una mejor convivencia.

- **Relación vecinal de los adultos mayores del sector de Yanamilla: ¿Cómo te relacionas con tus vecinos?**

La relación saludable con los vecinos trae múltiples beneficios en la vida de los adultos mayores, pues por medio de ella se comparten valores, unidad y reciprocidad. Además, aporta un sentido de pertenencia a una comunidad promoviendo el respeto y ayuda mutua. A continuación, se muestran las afirmaciones:

1. **Victoriano:** *“me llevo bien con mis vecinos, pero no pasa más allá del saludo (...)”.*
2. **Ceci:** *“casi no nos hablamos con mis vecinos ni tampoco nos ayudamos, creo que si a mí me pasara algo ni se enterarían y, por último, ni les importaría”.*
3. **Pedro:** *“mi relación con mis vecinos no es tan buena, las pocas veces que salgo de mi casa ni me saludan”.*
4. **Rosario:** *“(...) no conozco a mis vecinos, porque no salgo de casa”.*
5. **Honorio:** *“me llevo mal con mis vecinos porque me odian, dicen que yo soy bruja y por eso a veces me insultan, incluso me querían pegar; hace poco me robaron alfalfa y coca de mi tienda (...) siempre me molestan”.*
6. **María:** *“no conozco bien a mis vecinos porque casi no salgo de mi casa; nunca nos hemos ayudado ni confiado nada; además eh escuchado que hablan mal de mí, por eso prefiero mantenerme alejada”.*

7. **Dionicio:** *“me llevo bien con mi vecino, nos tratamos con respeto y en lo que podemos nos ayudamos, por eso me presta su baño de sus inquilinos sin cobrarme nada”.*

8. **Esperanza:** *“mis vecinos me estiman mucho, cuando tienen comida me dan y yo también les doy, cuando salen, me encargan su casa para estar pendiente y yo hago lo mismo cuando salgo”.*

Estas afirmaciones se sustentan en Garay y Flores (2023), cuando mencionan que los adultos mayores, al no interactuar con su entorno, presentan mayores posibilidades de sufrir un deterioro cognitivo y problemas de estado de ánimo. Los adultos mayores del sector de Yanamilla, en su gran mayoría, no se relacionan constantemente con sus vecinos porque no suelen salir de casa y, al no hacerlo, no los conocen bien y no interactúan con ellos. Esta situación genera, en ocasiones, malos entendidos por los rumores y la escasa o nula comunicación los separa aún más, llegando incluso a insultos; e impide a los adultos mayores vivir en comunidad con bienestar social, paz y unidad.

Los seres humanos, por su naturaleza social, tienen la necesidad de interactuar con su entorno, por ello los ancianos que viven totalmente abandonados por sus familiares, tratan de acomodarse a su realidad y se esfuerzan por tener buenas relaciones de reciprocidad, empatía, confianza y respeto con sus vecinos.

- **Relacion de los adultos mayores con sus pares: ¿Cómo te relacionas con personas de tu edad?**

Rodríguez (2018) señala que el área del CIAM brinda la oportunidad al adulto mayor de crear lazos sociales con sus pares y desarrollar actividades que benefician su estado físico y mental, pues es una forma de distracción que ayuda a olvidar por un momento sus problemas y la soledad en la que viven. Esta información se sustenta en:

1. **Victoriano:** *“(...) me reúno con personas de mi edad solo cuando la Municipalidad organiza reuniones; y aunque me dificulto en hacer las actividades, me gusta asistir, porque me distrae y me hacen reír”.*
2. **Ceci:** *“si participo en reuniones con otros adultos mayores. Me gusta hacerlo, por eso me escogieron como presidenta de los adultos mayores de este sector.”*
3. **Pedro:** *“me gusta participar en las reuniones mensuales que organiza la Municipalidad porque me ayuda a distraerme; hacemos muchas cosas como pintar, escribir, cortar; y al finalizar nos dan pancitos o galletas (...) deberían haber más reuniones así.”*
4. **Rosario:** *“no participo de ninguna reunión por mi salud. Pero me gustaría participar para distraerme y olvidar mis dolencias (...)”.*
5. **Honorio:** *“no participo de ninguna reunión, porque no hay espacios para hacerlo, pero me gustaría participar para salir al menos por un rato de mi casa”.*
6. **María:** *“solo a veces participo en las reuniones que organiza la Municipalidad. Pero a veces pido permiso para retirarme antes de tiempo y volver con mi hija (...), pero me gustan esas reuniones, porque puedo conversar con otras ancianas como yo”.*
7. **Dionicio:** *“si participo en reuniones del CIAM, ahí puedo conversar con otros de mi edad y hacemos trabajos grupales. Debería de llevarse al menos dos veces al mes, porque sirve para distraernos y aprender algo (...)”.*
8. **Esperanza:** *“(...) a pesar de no recibir mi Pensión 65, participo en las reuniones del CIAM, porque al asistir me olvido de mis preocupaciones y tengo la oportunidad de conocer a más personas”.*

Los adultos mayores de Yanamilla, suelen participar en las reuniones que organiza el área del CIAM de la Municipalidad de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray porque es el único espacio de socialización que tienen para aprender, comunicarse y realizar trabajos en equipo.

En su mayoría, los que participan de esta reunión son aquellos adultos mayores que reciben Pensión 65, pero también participan aquellos que aún no reciben su pensión porque aseguran que es un espacio de aprendizaje y oportunidad para conocer nuevas personas. Por eso, es necesario que se creen más espacios de socialización que permita al adulto mayor intercambiar conocimientos, experiencias y habilidades con sus pares, necesarios para su crecimiento personal, que a su vez ayuda a mejorar su salud y reduce los niveles de soledad.

- **Presencia de amigos**

Vives (2022) señala que la amistad permite que el adulto mayor sobrelleve mejor la crisis de identidad y fortalezca su autoestima, ya que al sentirse aceptado y apreciado suele mostrarse tal como es. A continuación, se muestran las afirmaciones:

1. **Victoriano:** *“no tengo amigos, porque como no veo bien, tengo miedo de salir de mi casa”.*
2. **Ceci:** *“no tengo amigos por falta de tiempo (...) en las mañanas tengo que hacer muchas cosas y en la tarde cuido la tienda de mi vecino”.*
3. **Pedro:** *“no tengo amigos porque no salgo de mi casa, prefiero descansar después de comer porque si salgo siempre me antojo cualquier cosa y como no tengo plata no puedo comprar nada”.*
4. **Rosario:** *“no tengo amigas porque como estoy mal, no me da ganas de salir de casa y peor si nadie me acompaña”.*
5. **Honorina:** *“no tengo amigas, a pesar de que por las tardes estoy afuera de mi casa, sentada tejiendo, nadie se acerca; pero estoy mejor así, para que no me hagan más chismes”.*
6. **María:** *“no tengo amigas ni amigos, porque no tengo tiempo para salir. En las mañanas estoy muy ocupada cocinando y cuidando a mi hija y por las tardes tengo que seguir cuidando a mi hija (...)”.*

7. **Dionicio:** *“sí tengo amigos, uno es el papá de mi vecino y otros son dos niños que al volver de la escuela pasan por mi puerta y me traen galletas y frutas, siempre me hacen reír; incluso cuando estoy mal me visitan y me hacen sentir mejor”.*

8. **Esperanza:** *“yo tengo muchas amigas en la iglesia, ellas me ayudan mucho, me dan de comer y me aconsejan cuando lo necesito (...)”.*

La mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla no tienen amigos(as), porque no suelen salir de casa, ya sea por factores de salud, tiempo o dinero; y, al no hacerlo, carecen de contacto con otras personas para desestresarse y encontrar un apoyo emocional en ellos. Estas afirmaciones se sustentan en García y León (2023), quienes mencionan que las personas adultas mayores con una mala calidad de vida se encuentran socialmente aisladas debido a factores de salud, por eso poseen un apoyo social y emocional débil. Sin embargo, aquellos adultos mayores que viven completamente abandonados por sus familiares tienen amigos con quienes pueden compartir momentos agradables y sentirse aceptados; son ellos quienes, en comparación con aquellos adultos mayores que tienen familia, sienten la necesidad de crear lazos de amistad y se muestran resilientes al darse la oportunidad de conocer a otras personas, a pesar de que experimentaron el rechazo y abandono de sus seres queridos.

5.2.2.5. Relación con el ambiente natural

Pérez (2023) plantea que cada acción del ser humano impacta sobre el medio ambiente, y este, a su vez, impacta en su calidad de vida. La relación con el ambiente natural implica que el adulto mayor viva en una zona libre de contaminación y que tenga un vínculo armonioso con plantas y animales.

- **Percepción de los adultos mayores sobre la contaminación de su zona: ¿Cómo percibes la limpieza en tu zona?**

Los adultos mayores señalan que vivir en una zona limpia implica la responsabilidad de todos los vecinos para mantener el sector libre de desechos que contaminan el medio

ambiente; asimismo, implica evitar encharcamientos de agua que generen la proliferación de enfermedades y plagas. Estas afirmaciones se sustentan en:

1. **Victoriano:** *“esta zona es limpia, no hay basura; lo único malo es que cuando llueve aparece muchos zancudos (...)”.*
2. **Ceci:** *“no hay basura por esta zona; lo malo es que, como hay agua empozada por la lluvia, aparece mosquitos y zancudos.”*
3. **Pedro:** *“aquí casi todos los vecinos crían sus perros en las calles y cuando llueve su orine huele feo, también el parque está lleno de orine, no sirve ni para sentarse”.*
4. **Rosario:** *“en esta zona no hay mucha basura, pero hay muchos perros (...), creo que la gente a propósito los abandonan aquí (...), las pocas veces que salgo de mi casa, veo las calles sucias con orine de perros (...)”.*
5. **Honorio:** *“cuando llueve, los patos que son criados en las calles se bañan y parpan en los charcos, convirtiéndolo en lodo maloliente (...)”.*
6. **María:** *“los vecinos crían sus cerdos y perros en la calle; y cuando orinan huele y no da ganas ni de salir a la tienda”.*
7. **Dionicio:** *“de haber basuras amontonadas en las calles, ya no hay; el problema es que, cuando llueve, las calles se empozan y aparecen zancudos. También hay muchos perros que orinan en las calles y huele feo”.*
8. **Esperanza:** *“hay muchos perros que orinan en las calles y, como no hay pista, cuando pasan los carros, se levanta ese polvo contaminado y eso respiramos”.*

El sector de Yanamilla no presenta contaminación de desechos sólidos; sin embargo, por falta de pavimentación de sus calles, las constantes lluvias generan encharcamientos que sirven de criaderos y proliferación de zancudos transmisores de diversas enfermedades. Asimismo, la irresponsabilidad y poca higiene de los vecinos para limpiar los desechos de sus animales que son criados en las calles generan focos de infección a través de la contaminación

del aire. De acuerdo con el Ministerio de Salud (MINSA, 2016), “las heces de los perros contienen parásitos, virus y bacterias que flotan en el aire y al ser absorbidas por la persona ocasiona malestares oculares y gastrointestinales” (párr. 2). A su vez, este tipo de contaminante incide en la salubridad de los alimentos que consumen los adultos mayores. En consecuencia, los adultos mayores viven en una zona contaminada que pone en riesgo su salud física (generándoles la pérdida progresiva de visión) y mental (ocasionándoles estrés).

- **Presencia de área verde dentro de las viviendas de los adulto mayores: ¿Tienes huerta en tu casa?**

La presencia de áreas verdes dentro de las viviendas puede darse a través de jardines, huertos o la combinación de ambos. Puig (s.f.) plantea que los huertos tienen fines productivos, mientras que los jardines fines estéticos, que no necesariamente necesitan grandes espacios. Así lo afirman:

1. **Victoriano:** *“no tengo huerta porque no tengo suficiente espacio, pero tengo algunas flores en baldes que está en un rincón de mi casa”.*
2. **Ceci:** *“no tengo huerta porque mi hija solo me dio un pequeño espacio para vivir, pero si tengo flores en baldes”.*
3. **Pedro:** *“cuando les dividí este terreno a mis hijos, ellos ya construyeron sus casas y como no queda mucho espacio, ya no tengo huerta como antes, pero sigo teniendo algunas flores en botellas descartables que están colgadas en las paredes”.*
4. **Rosario:** *“aquí en la casa de mi hija no hay huerta, pero en la Hoyada si tengo flores, plantas medicinales y verduras (...)”.*
5. **Honorio:** *“mi casa está construida casi en todo el terreno, por eso no tengo huerta, pero tengo algunas verduras en baldes y una planta de higo”.*
6. **María:** *“sí tengo huerta y, como mi espacio es pequeño, le hice como gradas para plantar más verduras y flores”.*

7. **Dionicio:** *“cuando yo llegué, esta casa no tenía huerta, todo era monte; pero ahora ya está limpio y ya tengo mi huerta de verduras y alfalfa. Para regar más fácil, lo hice por peldaños, así el agua solo resbala hasta mojar todo abajo”.*
8. **Esperanza:** *“aquí no hay huerta, todo está monte; y como en cualquier momento me voy de aquí, en vano haría mi huerta con sacrificio. Pero encontré algunas plantas casi secas a las que estoy cuidando y ya están mejorando poco a poco”.*

Debido a su limitado terreno, la mayoría de los adultos mayores, no tiene un espacio común de área verde; sin embargo, utilizan las macetas para tener algunas plantas ornamentales y, en algunos casos, plantas comestibles, que son colocadas estratégicamente en la paredes y rincones de sus casas. Asimismo, algunos adultos mayores que cuentan con espacios siembran sus plantas utilizando la forma de escalones para aprovechar el espacio y tener la facilidad de riego. Esta práctica se asocia con la forma de cultivo por andenería que los adultos mayores tenían en sus pueblos. De acuerdo con León (2014), la estructura de los andenes retiene el agua y permite aprovechar mejor el espacio.

- **La preferencia de los adultos mayores por las plantas**

Entre los beneficios de tener plantas dentro de las viviendas está el disfrute de un espacio fresco y agradable por el follaje verde y colorido que presentan. Así lo afirman:

1. **Victoriano:** *“me gusta tener plantas en mi casa, porque, aunque no las puedo ver bien, al menos las puedo oler y eso me da calma (...)”.*
2. **Ceci:** *“me gusta tener mis flores porque cada vez que las veo sonrío y me siento tranquila”.*
3. **Pedro:** *“me gusta mucho las plantas, por eso estoy pensando en conseguir más botellas para sembrar fresas (...)”.*
4. **Rosario:** *“cuando mi hija me llevó a vivir con ella, dejé a mis plantas y no podía estar tranquila hasta verlas de nuevo porque siento que son parte de mí (...)”.*

5. **Honorio:** *“aunque mis plantas no crezcan bien en baldes, igual sigo plantando porque me siento bien haciéndolo y, además, me da alegría cuando empiezan a brotar (...)”.*
6. **María:** *“me gustan muchísimo las plantas; por eso, a pesar de tener mi huerta, aparte tengo mis plantitas pequeñas en botellas que están encima de mis paredes”.*
7. **Dionicio:** *“tener mis verduras en mi casa me ayuda a ya no ir al mercado a comprarlas (...), me hace sentir bien cuando las veo y siempre estoy cuidándolas”.*
8. **Esperanza:** *“me gustan las plantas que florecen porque son muy hermosas, por eso en la iglesia sembré una rosa y está creciendo bonita”.*

Estas afirmaciones se sustentan en Rodríguez (2022), para quien tener plantas proporciona tranquilidad, paz y felicidad, pero también fortalece el valor de la responsabilidad, mantiene la mente ocupada y es una fuente de ayuda económica. Por eso, los adultos mayores tienen una conexión especial con la naturaleza, pues sienten que las plantas son parte de su historia y les recuerdan la sensación de pureza y las prácticas agrícolas que tenían en sus pueblos.

- **La crianza de los animales menores domésticos por los adultos mayores: ¿Cuál es tu experiencia en la crianza de gallinas, cuyes, conejos u otros animales menores?**

Los animales menores forman parte del ambiente natural y la relación armoniosa que tienen los adultos mayores con gallinas, cuyes, conejos, patos, entre otros animales menores domésticos, les proporciona un estado de bienestar y satisfacción. Así lo afirman:

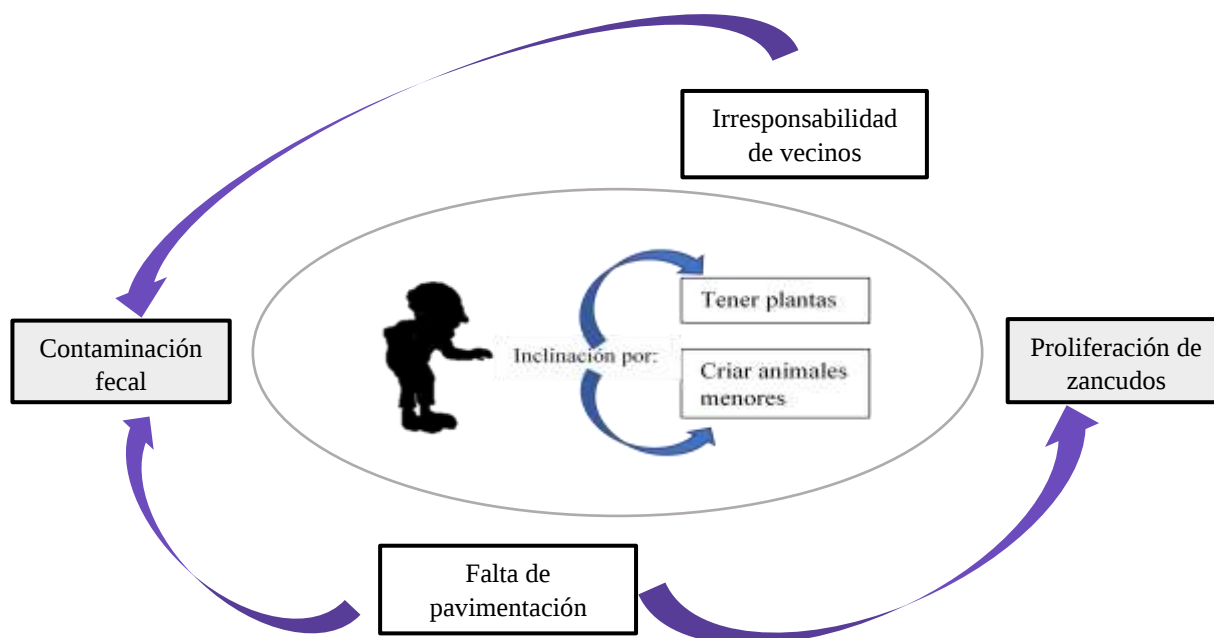
1. **Victoriano:** *“no tengo nada de animales porque no tengo espacio y, además, es gasto comprar su comida y apenas yo me alimento”.*
2. **Ceci:** *“por ahora no tengo nada de animales porque las gallinas que tenía poco a poco comenzaron a desaparecer y así no me daba ganas de criar nada, pero estoy pensando en criar cuyes (...) cuando tienes animalitos es más bonita tu casa porque son como niños”.*

3. **Pedro:** *“me gusta criar gallinas, por eso las tengo en jaulas para que no ensucien mi patio y no se coman a mis platas”.*
4. **Rosario:** *“a mí me gusta criar cuyes, pero mi hija solo tiene gallinas y, como no tiene suficiente espacio, ensucian mucho (...)”.*
5. **Honorio:** *“desde siempre he criado gallinas y cuyes. Antes, cuando aún no tenía vecinos, yo criaba mis gallinas sueltas en las calles; ahora que ya tengo vecinos, ya no les dejo salir a mis gallinas porque capaz me roban, por eso mejor las tengo enjauladas”.*
6. **María:** *“crío cuyes en jaula para alimentarme y a veces también los vendo (...) lo que no me gusta es criar gallinas porque paran saliendo a la calle y después ya no vuelven”.*
7. **Dionicio:** *“tengo mis cuyes porque me gusta su carne y es más fácil criarlos con desperdicios de verduras y alfalfa que tengo en mi huerto”.*
8. **Esperanza:** *“tengo mis conejos y, aunque los perros se los han comido, sigo criándolos, pero ya en jaula (...)”.*

Los adultos mayores, a pesar de no contar con espacio suficiente y haber sufrido muchas pérdidas (robo), gustan criar animales menores como cuyes, gallinas y conejos. Por eso, como estrategia optaron criarlos en jaulas porque les aportan beneficios alimenticios y económicos. La práctica de crianza de animales menores permite que el adulto mayor desarrolle el principio de responsabilidad y compromiso para cuidarlos y alimentarlos correctamente.

Figura 3

Contaminación ambiental al que están expuestos los adultos mayores del sector de Yanamilla



5.2.3. Subcategoría: Calidad de vida subjetiva

Ardila (2003) explica que la calidad de vida subjetiva es el estado de bienestar que se compone de indicadores no observables a simple vista, por lo que no se puede medir con exactitud. Dentro de esta subcategoría se encuentra el bienestar emocional, la intimidad, la seguridad y la productividad percibida.

5.2.3.1. Expresión emocional

Martínez et al. (2019) precisan que los adultos mayores son personas muy expresivas que muestran sus emociones a través de las palabras y la expresión facial. Las emociones que experimentan con mayor intensidad son la alegría y la tristeza, las mismas que se muestran de forma inconsciente en este grupo poblacional.

- **Momentos de alegría en los adultos mayores del sector de Yanamilla: ¿Qué cosas te causan alegría?**

La expresión de alegría disminuye los problemas físicos y mentales, fortalece el sistema inmune, proporciona vitalidad, mejora la autoestima y permite que el adulto mayor logre su bienestar emocional. Esta información se sustenta en:

1. **Victoriano:** *“me alegro mucho cuando mis hijos vienen a verme, porque también vienen mis nietos y me gusta jugar con ellos”.*
2. **Ceci:** *“estoy contenta cuando no me duele mi cuerpo, porque tengo muchas ganas de hacer cualquier cosa y camino aliviada”.*
3. **Pedro:** *“estoy alegre cuando mi hijo está de buen humor porque así podemos conversar y reinos juntos”.*
4. **Rosario:** *“estoy contenta cuando no tengo dolores en mi cuerpo (...), pero también estoy feliz cuando mi hija no va a trabajar porque podemos comer juntas y conversar”.*
5. **Honorio:** *“me siento alegre cuando mis hijos me llaman y aunque no pueda verlos al menos los puedo escuchar y saber que están bien”.*
6. **María:** *“me siento feliz cada vez que llega mi esposo de la chacra, porque siempre me trae cosas ricas para comer y le cuento todo lo que pasé con mi hija”.*
7. **Dionicio:** *“me siento alegre cuando me visitan los niños de la escuela porque me cuentan chistes y cuando juegan me hacen reír (...)”.*
8. **Esperanza:** *“cada vez que me visitan las hermanas de la iglesia para conversar y practicar algunas canciones, mi ser se llena de alegría y estoy sonriendo a cada rato”.*

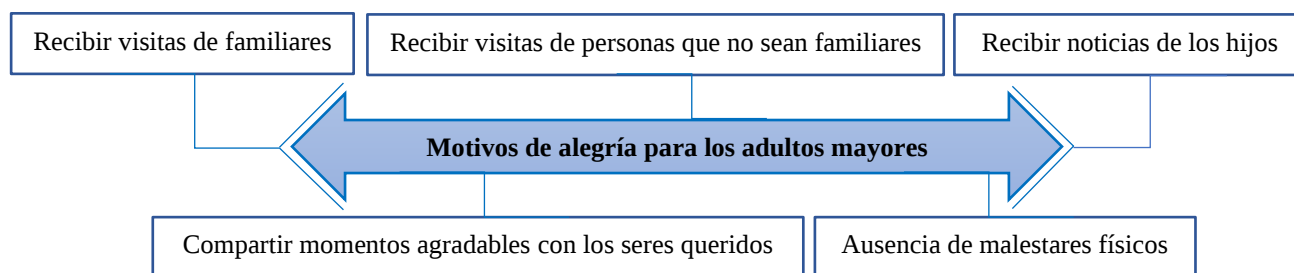
Los adultos mayores del sector de Yanamilla, en su gran mayoría, se sienten alegres cuando sus hijos e hijas los visitan o cuando simplemente se comunican por llamada telefónica con ellos. El simple hecho de escuchar o ver a sus seres queridos es motivo suficiente para que el adulto mayor se sienta contento y revitalizado, pues pasar un tiempo de calidad permite

compartir ideas y emociones que, a su vez, les genera sentimiento de protección. De igual manera, aquellos adultos mayores abandonados experimentan alegría cuando reciben visitas de personas que aprecian; la compañía y la interacción les permite sentirse queridos y aceptados.

En ese sentido, los adultos mayores expresan alegría cuando hay personas con quienes puedan interactuar y recibir una mínima muestra de interés y preocupación de su parte, eso les genera un estado de bienestar. Del mismo modo, el estado físico también es un factor importante para lograr la alegría de un adulto mayor, pues la ausencia de malestares físicos les permite desenvolverse libremente en actividades que más les gusta realizar. Además, siendo en su mayoría adultos mayores independientes, la buena salud es indispensable para los quehaceres diarios como lavar, limpiar y cocinar.

Figura 4

Motivos que genera alegría a los adultos mayores del sector de Yanamilla



- **Momentos de tristeza en los adultos mayores del sector de Yanamilla: ¿Qué cosas te causan tristeza?**

La tristeza es un estado de ánimo causado por muchos factores que ocasiona el decaimiento, aislamiento y falta de apetito en los adultos mayores, y varía de intensidad de acuerdo con la capacidad de respuesta que tengan. Así lo afirman:

1. **Victoriano:** *“me siento triste cuando mis hijos no me visitan y a veces ni me llaman, siento que no les importo (...) solo me visitan en mi cumpleaños, por eso me gustaria cumplir años cada mes aunque sea”.*

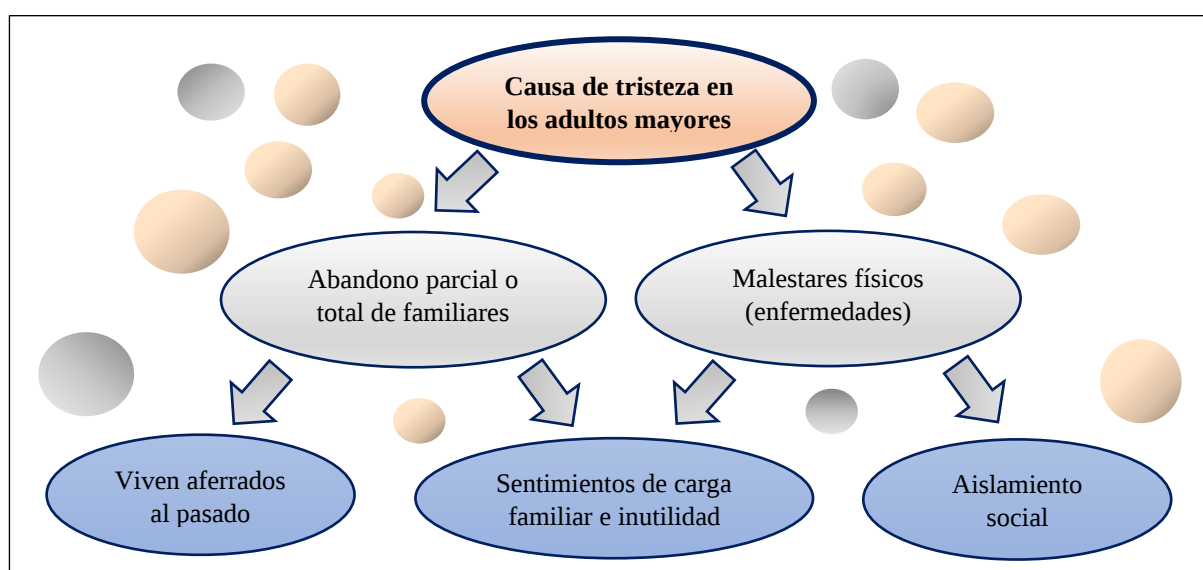
2. **Ceci:** *“me siento triste cuando mis hijos no se recuerdan de mí, supongo que no me extrañan, por eso no vienen a verme. A veces, por estar triste, no me da ganas ni de comer”.*
3. **Pedro:** *“estoy triste cuando me duele constantemente mi rodilla porque no me deja caminar; y no quiero que mi familia me vea como una carga (...)”.*
4. **Rosario:** *“estoy triste cuando mi familia no me presta atención, mis hijas me atienden aburridas, por eso siento que soy un estorbo para ellas, incluso cuando llega mi cumpleaños no me festejan porque siempre me dicen ‘tu cumpleaños siempre llega cuando no hay plata (...)’”.*
5. **Honorio:** *“me siento triste cuando no vendo nada, a veces pienso que la gente no me compra porque tienen asco de mí por ser vieja. También me siento triste cuando mis vecinos me ignoran y me hacen daño, por eso muchas veces he llorado inconsolablemente, pero qué puedo hacer (...)”.*
6. **María:** *“cada vez que recuerdo el tiempo del terrorismo, siento tristeza y pienso que, si no le hubieran matado a mis dos hijos, mi vida sería mejor (...), tendría su apoyo y siempre nos reuniríamos (...) ellos si eran muy buenos”.*
7. **Dionicio:** *“cada vez que recuerdo a mi esposa me siento triste, a ella la mataron los terroristas. Sé que ella jamás me hubiera dejado como lo hicieron mis hijos. La verdad que extraño muchos a mis hijos, me hacen falta, quisiera comprar muchas cosas con ellos (...) ya se habrán olvidado de mi”.*
8. **Esperanza:** *“siempre que recuerdo mi infancia mis ojos se llenan de lágrimas, porque mis padres me abandonaron desde niña, toda mi vida crecí con gente descocida; y ahora también mi hijo me dejó (...) siento que tengo algo malo por eso mi familia siempre me ha rechazado”.*

Estas afirmaciones se basan en Soria y Montoya (2017), para quienes el acompañamiento familiar es indispensable para que el adulto mayor tenga una buena calidad de vida, pues a medida que va disminuyendo sus capacidades físicas, pasan a ser dependientes de sus familiares, lo que hace necesario el apoyo y la compañía para su soporte. La causa principal de tristeza que experimenta la mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla se debe al abandono total o parcial de sus familiares porque, al no contar con un soporte y aceptación, se sienten descuidados, inútiles y poco importantes, a tal punto que sienten que son una carga para su familia. Asimismo, el carente apoyo familiar expone al adulto mayor a peligros físicos, insultos y humillaciones que afecta a su salud física y mental.

De igual manera, en algunos adultos mayores aún permanecen latentes las secuelas de la violencia sociopolítica que les generan dolor y tristeza, pues continúan viviendo su duelo y aún no aceptan la pérdida de sus seres queridos y siguen aferrándose al pasado. Esta realidad también se debe a la desatención de familiares hacia las personas adultas mayores, lo que debilita los lazos afectivos e incrementa la tristeza y soledad en este grupo poblacional.

Figura 5

Causa de tristeza de los adultos mayores del sector de Yanamilla



Por otro lado, los adultos mayores del sector de Yanamilla no tienen momentos de ocio y disfrute que les permitan distraer sus mentes y relajar sus cuerpos, sino que se encuentran inmersos en la rutina diaria.

- **Paseo familiar de los adultos mayores del sector de Yanamilla**

Los paseos familiares son momentos de distracción, relajación diversión y conexión que mejoran el humor, el estado físico y previenen el deterioro mental del adulto mayor. A continuación, se muestran las siguientes afirmaciones:

1. **Victoriano:** *“ya es difícil que yo salga de paseo, pero a pesar de eso mi esposa me saca a pasear para no estar aburrido. Cuando salgo me divierto y paro sonriente”.*
2. **Ceci:** *“con mis hijos no salimos de paseo hace mucho tiempo, pero con mi esposo cada vez que nos aburrimos de estar en casa, nos vamos de paseo solos”.*
3. **Pedro:** *“hace mucho tiempo que no salgo de paseo con mi familia, porque no tienen tiempo y cuando descansan los fines de semana prefieren quedarse en la casa”.*
4. **Rosario:** *“no salgo de paseo porque mi hija no tiene plata. Creo que si saliera a ver el paisaje y respirar aire fresco, me sentiría mejor, pero ahora que no salgo cada vez me siento peor”.*
5. **Honorio:** *“no salgo de paseo con mi familia porque como mis hijos viven lejos no tienen tiempo para venir, por eso hasta en Día de la Madre, Semana Santa, Navidad y Todos los Santos, no salgo y siempre estoy en mi casa”.*
6. **María:** *“nunca salgo de paseo, porque ¿cómo llevaría a mi hija discapacitada?, pero si ella tendría su silla de ruedas al menos la sacaría a la calle, pero ahora no se puede”.*
7. **Dionicio:** *“nunca salgo de paseos con nadie, en cambio mis vecinos siempre salen, casi no paran en su casa los fines de semana; yo solo me quedo con ganas de salir (...)”.*

8. **Esperanza:** *“no salgo de paseo con ningún familiar, pero si se da la oportunidad de salir de paseo con las hermanas de la iglesia, me voy contenta”.*

Estas afirmaciones se sustentan en García y León (2023), cuando señala que, al encontrarse socialmente aislados por factores de salud y falta de oportunidades para participar en su comunidad, los adultos mayores presentan problemas de depresión, ansiedad y estrés que agravan las enfermedades que tienen. Los adultos mayores del sector de Yanamilla que viven solos no salen de paseo familiar porque sus hijos viven lejos y rara vez los visitan. Lo mismo sucede con aquellos adultos mayores que viven con sus familiares, ya que sus hijos no los llevan de paseo por factores de tiempo y dinero. Sin embargo, los adultos mayores que viven con sus parejas suelen salir de paseo cada vez que tienen la oportunidad porque ambos se hacen compañía y se cuidan mutuamente. En consecuencia, los adultos mayores del sector de Yanamilla viven oprimidos y atareados, lo que les ocasiona tristeza y hastío de vivir.

- **La tristeza constante en los adultos mayores del sector de Yanamilla**

Rojas y Ticlla (2023) explican que la dimensión de bienestar emocional de los adultos mayores es mala, pues presentan baja autoestima, ansiedad y depresión. Esta afirmación se sustenta en:

1. **Victoriano:** *“casi siempre estoy triste por todo lo que me pasa. Mis ojos están empeorando cada vez más y me preocupo de quedarme totalmente ciego, no quiero vivir en oscuridad”.*
2. **Ceci:** *“siempre me siento triste porque mis hijos pocas veces vienen a verme y ni se enteran cuándo estoy mal; por eso a veces ya no tengo ganas de hacer mis cosas”.*
3. **Pedro:** *“casi no me siento triste porque mi familia está a mi lado y, aunque a veces me hagan sentir que soy una carga (...), me tratan bien”.*
4. **Rosario:** *“todos los días me siento triste porque estoy muy mal. Después de cada comida solo duermo (...) así no me da ganas de vivir”.*

5. **Honoría:** *“me siento triste cada vez que mis vecinos me ven con desprecio y me botan la cara, por eso a veces ya no quiero salir a la calle, solo oro para sentirme bien”.*
6. **María:** *“todos los días me siento triste al ver a mi hija de 32 años postrada, me pregunto, ¿quién la atenderá cuando yo me muera? porque mi esposo no va poder solo; y a veces lloro en mi soledad”.*
7. **Dionicio:** *“como vivo solo, siempre estoy triste; hay días que no me da ganas de comer, pienso que tal vez yo he criado mal a mis hijos, por eso son ingratos conmigo”.*
8. **Esperanza:** *“ (...) ahora raras veces me siento triste porque encontré paz en Dios, antes de conocerlo, sentía mucho dolor por todo lo que pasé, incluso quise matarme”.*

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la constante tristeza es denominada depresión y causa la pérdida del interés en realizar actividades e incluso el placer de vivir. La mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla que viven o se sienten solos experimenta constantes tristezas a causa de los acontecimientos actuales, como el desinterés de sus hijos, el rechazo y maltrato por parte de sus vecinos. Y cuando los adultos mayores se encuentran mal de salud, solo piensan en morir porque no cuentan con un respaldo genuino por parte de sus familiares.

Asimismo, las preocupaciones sobre acontecimientos futuros, como perder la vista y/o dejar a sus seres queridos, los entristecen. Según Gonzales (s.f.), el miedo y las preocupaciones anticipadas se denominan ansiedad, que se va incrementando con situaciones estresantes. Por eso, los adultos mayores que viven solos presentan mayores probabilidades de sufrir depresión, ansiedad y tener baja autoestima; en comparación con aquellos que viven sintiéndose acompañados.

5.2.3.2. Intimidad

Kaplan (2023) señala que la intimidad en los adultos mayores es la conexión cercana entre dos a más personas que comparten experiencias y sentimientos profundos.

- **Adultos mayores que comparten sus problemas con los demás: ¿Cómo compartes tus problemas con los demás?**

Al compartir sus problemas con los demás, los adultos mayores se liberan de la opresión, ordenan mejor sus pensamientos y tienen un panorama más claro de la realidad, permitiéndoles encontrar soluciones adecuadas al problema. Así lo afirman:

1. **Victoriano:** *“yo le cuento mis problemas a mi esposa porque ella es la única que me puede comprender y me ayuda a salir adelante”.*
2. **Ceci:** *“cualquier preocupación que tengo solo le cuento a mi esposo, él me abraza y me dice que todo estará bien; en cambio, mis hijos no me comprenden, a veces solo mi hija me escucha y me ayuda”.*
3. **Pedro:** *“no acostumbro contarle mis problemas a nadie porque un día le conté a mi hijo y me gritó diciéndome que en vano me preocupo por cosas sin sentido, desde ese día mejor prefiero callarme”.*
4. **Rosario:** *“cuando le cuento mis problemas a mi hija, a veces me regaña, diciéndome ¿otra vez con lo mismo? o ¿ya vas a empezar de nuevo?, por eso mejor ya no le digo nada. Pero a veces necesito que alguien me abrace y me consuele (...)”.*
5. **Honorio:** *“ (...) les conté a mis hijos que mis vecinos me maltratan y me dijeron que deje todo y me vaya a vivir con ellos, pero yo les dije que no me acostumbro a vivir en la costa y que tampoco quiero dejar mi casa, y me dijeron que entonces ya no me queje, desde ese día no les cuento nada a mis hijos de lo que paso para que no renieguen”.*
6. **María:** *“mis problemas les cuento a mi esposo, pero a veces prefiero no decirle nada porque tengo miedo de que se enferme con tanta preocupación”.*

7. **Dionicio:** *“no le cuento mis problemas a nadie porque no me inspiran confianza; mis preocupaciones me las guardo para mi mismo (...) la gente es mala y muchas veces hablan de más”.*
8. **Esperanza:** *“yo desconfío de las personas porque si ni a mi familia le importo, ¿cómo podría importarle a alguien más? Hay veces en que las hermanas de la iglesia me toman de la mano y me aconsejan con cariño, pero aún así desconfío”.*

La mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla prefieren no compartir sus problemas ni preocupaciones con nadie porque no se sienten comprendidos ni respaldados por su familia; sus hijos son poco empáticos, pues minimizan sus problemas y, a su vez, se muestran reacios e irritantes frente a las necesidades de los adultos mayores, haciéndoles sentir exagerados y extremistas. Cabe destacar que la desconfianza es aún mayor en aquellos adultos mayores que viven en completo abandono familiar, pues a causa del rechazo que experimentaron por parte de sus seres queridos (familia), están seguros de que a nadie más les importaría escuchar sus problemas y demandas, por lo que prefieren guardar silencio y afrontar sus problemas por sí solos. En cambio, aquellos adultos mayores que viven con sus parejas comparten sus problemas entre ellos y se apoyan mutuamente, es decir, tienen mayor facilidad de mostrarse frente a los demás para dar a conocer sus problemas sin temer a ser juzgados o rechazados.

A pesar de eso, los adultos mayores del sector de Yanamilla se interesan por compartir sus experiencias con los demás, ya sean a familiares, vecinos y amigos. Las posibilidades de compartir las experiencias les permite obtener nuevos conocimientos y habilidades que mejoran su capacidad cognitiva y profundizan sus conocimientos. Así lo expresan:

1. **Victoriano:** *“me gustaría compartir mis experiencias con los demás, pero como no salgo de mi casa, no tengo esa oportunidad”.*

2. **Ceci:** *“me gustaría compartir lo que sé con los demás, pero no tengo con quien hacerlo”.*
3. **Pedro:** *“a veces comparto mis experiencias con mis nietas, pero pocas veces me piden que lo haga”.*
4. **Rosario:** *“por mi edad yo, tengo muchas experiencias para compartir, pero no lo hago porque no paso tiempo con mi familia y menos con mis vecinos (...)”.*
5. **Honorio:** *“yo quisiera compartir todo lo que sé con mis vecinas, como tejer, bordar, y que también a mí me enseñen, pero no lo hacemos porque no nos llevamos bien (...)”.*
6. **María:** *“me gusta compartir mis experiencias, pero no hay oportunidad para hacerlo y las veces que voy a mi reunión de Pensión 65, casi nunca me quedo hasta el final”.*
7. **Dionicio:** *“me gusta compartir lo que sé con mi vecino para que no cometa los mismos errores que yo (...)”.*
8. **Esperanza:** *“me gusta compartir lo que sé con mis vecinos y con los hermanos de la iglesia porque es una manera de ayudarlos para que salgan adelante y que no cometan los mismos errores que yo”.*

A los adultos mayores del sector de Yanamilla les gusta compartir sus experiencias y conocimientos con los demás porque experimentan una sensación de bienestar y aceptación cuando lo hacen. No obstante, la mayoría de los adultos mayores no suelen hacerlo debido a que no salen de casa y pocas veces interactúan con alguien. Mientras que aquellos adultos mayores que viven con sus familiares sí comparten sus experiencias con los miembros de su familia cada vez que lo requieran, pero pocas veces solicitan su apoyo.

Al no tener la oportunidad de compartir sus experiencias con los demás, los adultos mayores carecen de socialización, lo que los vuelve más inseguros y provoca que tengan poca empatía para ayudar a su prójimo. Asimismo, los conocimientos que tienen son subestimados por ellos mismos, afectando su autoestima. De acuerdo con Cañadell et al. (2020), la

subestimación de conocimientos genera baja autoestima, pérdida de confianza en uno mismo y dificulta la relación con los demás.

5.2.3.3. Seguridad percibida

Guerrero y Yépes (2014) sustentan que los adultos mayores requieren vivir en espacios seguros y con acompañamiento constante para disminuir los factores de riesgo y vulnerabilidad.

- **Adultos mayores que sienten temor estando solos: ¿Cómo percibes la seguridad en esta zona?**

El miedo que experimenta el adulto mayor al estar solo se debe a una sensación de peligro o amenaza que percibe en su entorno. Así lo mencionan:

1. **Victoriano:** *“esta zona no es segura, por eso muchas veces tengo miedo de estar solo. A veces, mi esposa se va al mercado dejándome y tengo miedo que un ratero entre a mi casa y me haga daño”.*
2. **Ceci:** *“por más que estoy con mi esposo me da miedo porque hay mucha delincuencia por aquí. Los policías nunca están por las noches, solo dejan la luz encendida en su caseta de serenzagos para que pensemos que están dentro, pero es mentira”.*
3. **Pedro:** *“me da mucho miedo de estar solo de noche cuando nadie está en mi casa porque escucho o me parece escuchar que alguien trata de forzar el portón y me asusto, por eso me mantengo despierto hasta que mis hijos o mis nietos vuelvan”.*
4. **Rosario:** *“yo me quedo sola todas las mañanas y me da miedo que entre alguien mientras estoy dormida. Hace poco un ladrón entró a la casa de una señora y se llevó su cocina y su balón de gas (...) por esas cosas me miedo esta zona”.*
5. **Honorio:** *“tengo miedo de estar sola porque un día vi a un hombre sospechoso que estaba viendo la parte de atrás de mi casa y me asusté. Por eso ahora tengo un perro para que espante a los rateros (...)”.*

6. **María:** *“tengo miedo de estar sola porque hay mucha delincuencia por aquí, a veces se escuchan gritos desesperados, creo de noche corretean pandilleros”.*
7. **Dionicio:** *“este lugar debe considerarse zona roja porque la delincuencia es demasiado. Me da miedo de estar solo cuando escucho peleas en la calle, pienso que en cualquier momento alguien podría entrar y robarme (...)”.*
8. **Esperanza:** *“en esta zona hay muchos rateros y siento miedo cuando mis vecinas se van de viaje porque, a ver si entra un ratero ¿a quién le pediría ayuda?, por eso solo me amparo en Dios”.*

Los adultos mayores sienten temor de estar solos porque hay mucha delincuencia en la zona de Yanamilla, personas sospechosas que merodean sus casas, robos, peleas nocturnas que causa ansiedad y miedo en esta población, que muchas veces se trasnochan por mantenerse alertas. Asimismo, la percepción de inseguridad que tienen los adultos mayores se debe también al abandono familiar en el que viven, pues el acompañamiento en esta etapa de la vida permite la sensación de seguridad y respaldo que, a su vez, retrasa el deterioro cognitivo y aumenta la longevidad. A continuación, se muestra las siguientes afirmaciones:

1. **Victoriano:** *“mi esposa es mi compañía, sin ella yo viviría triste porque no me acostumbro con ninguno de mis hijos”.*
2. **Ceci:** *“vivo acompañada por mi esposo, comemos juntos y a cada rato estamos conversando”.*
3. **Pedro:** *“a pesar de que vivo con mi familia, no me siento acompañado porque cada uno se va a hacer sus actividades y me dejan solo en casa”.*
4. **Rosario:** *“vivo con mi hija y mis nietas, pero casi no paran en la casa porque mi hija sale a trabajar en la madrugada y vuelve cuando ya estoy dormida”.*

5. **Honorio:** “ (...) solo vivo acompañada de mis animales y, aunque no me respondan cuando les hablo, me siento bien con ellos. Pero a veces pienso en qué pasaría si algo me sucediera (...) mis animales no me van a ayudar”.
6. **María:** “mi hija me hace compañía, porque, a pesar de su discapacidad, yo sé que me escucha y cuando me río, yo sé que también se ríe conmigo”.
7. **Dionicio:** “vivo solo y no tengo a nadie quien me ayude, ni con quien conversar, por eso solo hablo con mi perro y mis cuyes (...) sino fuera por ellos, ya me hubiera vuelto loco”.
8. **Esperanza:** “no me siento acompañada físicamente porque vivo sola, pero espiritualmente si me siento acompañada por Dios, yo sé que él siempre me ve y me cuida”.

Estas afirmaciones se basan en Becerril (2017), cuando menciona que el acompañamiento familiar no depende de la cantidad de familiares que tenga el adulto mayor, sino de la calidad de atención y cuidado que se le brinde. A pesar de que algunos adultos mayores del sector de Yanamilla viven con su familia, no se sienten acompañados en casa porque no hay una interacción constante y fluida con ellos. Sin embargo, aquellos adultos mayores que viven con sus parejas se sienten acompañados en casa porque siempre se comunican, comparten momentos de calidad y suelen comer juntos; es una compañía única que no puede ser reemplazada por ningún otro familiar. De acuerdo con Mesa et al. (2020), los adultos mayores que viven acompañados de sus parejas perciben mayor afecto y apoyo, lo que les permite reducir el estrés y depresión.

Es pertinente resaltar que la poca o nula compañía hacia los adultos mayores los expone a diversos peligros físicos (caídas, resbalones, quemaduras, etc.), mentales (soledad y asilamiento) y sociales (violencia y abuso). Es así que, el peligro en la que viven los adultos mayores es alarmante y lo es más por tratarse de una población altamente vulnerable. Esto les

impide vivir en ambientes tranquilos y seguros, ejerciendo su derecho a la seguridad social, libre de violencia y con protección de su integridad física y psicológica.

5.2.3.4. Productividad personal

Daichman (2014) señala que la productividad personal es la capacidad que tiene el adulto mayor de seguir realizando diversas actividades acordes a su edad y que le permitan mantenerse física y emocionalmente activo e independiente, con tareas de apoyo a los miembros de la familia u otras actividades tanto como puedan hacerlo.

- **Trabajos que los adultos mayores realizan en casa: ¿Qué actividades haces en tu vida diaria?**

La mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla son autónomos en la realización de sus actividades diarias. Esta información se sustenta en:

1. **Victoriano:** *“por causa de mis ojos ciegos, solo hago trabajos suaves, como tender la ropa, regar las plantas y cuando mi esposa está muy ocupada trato de ayudarle con lo que puedo. Pero en mi limpieza personal yo solito me lavo y me cambio”.*
2. **Ceci:** *“hago todas las cosas de la casa, lavo, limpio, cocino y atiendo a mi esposo porque él está mal”.*
3. **Pedro:** *“cuando estoy sano lavo y limpio, pero cuando estoy mal mi familia me apoya. Yo hago de todo, solo que no puedo cocinar porque nunca aprendí; por eso voy donde mi hija a comer, ella aunque aburrida siempre me invita su comida”.*
4. **Rosario:** *“no hago nada en casa porque estoy mal; después de desayunar, duermo, almuerzo y sigo en cama. A veces me despierto sin fuerzas y no puedo ni cambiarme sola (...)”.*
5. **Honorio:** *“como vivo sola, hago de todo; también vendo frutas y, aunque ya no puedo ver bien, sigo tejiendo chompas por las tardes (...)”.*

6. **María:** *“yo hago de todo, lavo, cocino, limpio y cuido a mi hija. Todos los días estoy ocupada”.*
7. **Dionicio:** *“como vivo solo, por más que estoy enfermo, siempre hago de todo por mí mismo. Pero me preocupo por mi futuro, que será de mí cuando me vuelva más viejo ¿quien me atenderá?, ¿dónde y cómo estaré? (...)”.*
8. **Esperanza:** *“a pesar de mi edad, sigo haciendo todas las cosas de la casa como siempre, solo que más lento porque ¿si no lo hago yo, quien lo va hacer? si vivo sola”.*

La mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla, los que viven con y sin familia, realiza diversas actividades y oficios de la casa por sí misma, tales como lavar, limpiar, cocinar y tejer, lo cual ayuda a los adultos mayores a mantenerse físicamente activos y mentalmente ocupados. Sin embargo, cabe señalar que la diferencia entre los que viven solos y los que viven acompañados es que estos últimos, al tener el apoyo de su familia, solo realizan actividades de la casa si se encuentran en condiciones de hacerlo, es decir, si no presentan dolores y mientras tengan energías. Mientras que aquellos adultos mayores que viven solos realizan trabajos de la casa sin importar si se encuentren bien de salud o no porque son conscientes de que nadie más lo hará por ellos. Esta realidad es preocupante porque, biológicamente, debido al desgaste celular a nivel del organismo, la vitalidad de los adultos mayores irá disminuyendo con el pasar del tiempo, lo cual demandará la asistencia necesaria de la familiar para su soporte.

Asimismo, aquellas adultas mayores que tienen sus esposos e hijos, como el caso de “Ceci” y “María”, aún siguen cumpliendo el rol de esposa y madre, lo cual aún les exige realizar las diversas tareas del hogar tal como lo hacían antaño, tareas que generalmente están cargadas de mucha responsabilidad y que a diario las mantiene ocupadas.

Sin embargo, a pesar de la ocupación diaria en la que se encuentren, los adultos mayores del sector de Yanamilla disfrutan mantenerse activos porque les hace sentir jóvenes y les ayuda a olvidarse de sus preocupaciones y dolores.

Tabla 7

Actividad en los adultos mayores del sector de Yanamilla.

Adultos mayores activos		Adultos mayores inactivos	Adultos mayores que les gusta/gustaría estar activos
07	adultos mayores se mantienen constantemente activos.	01 adulta mayor se mantiene inactiva por factor salud	08 adultos mayores les gusta o gustaría realizar diversas actividades.

Información que se sustenta en:

1. **Victoriano:** *“siempre me gusta estar activo y creo que si mi vista no fuera borrosa, haría más cosas en la casa e incluso seguiría rajando leña porque aunque no se note tengo fuerzas todavía (...)”.*
2. **Ceci:** *“cuando hago mis cosas me olvido de mis preocupaciones, pero si no hago nada, viene a mi mente todo tipo de pensamientos malos y hasta me duele mi cabeza de tanto pensar y pensar”.*
3. **Pedro:** *“me gusta estar activo, es por eso que a veces yo mismo me ofrezco para lavar los platos o barrer y siempre le pregunto a mi hija ¿en qué te puedo ayudar? (...)”.*
4. **Rosario:** *“me gustaría hacer muchas cosas, pero como estoy mal no puedo, y mi familia tampoco me anima para ayudarles, solo me dicen: puedes fallar o te puedes cortar y solo me mandan a dormir”.*
5. **Honorio:** *“me gusta estar activa, porque a medida que voy haciendo cualquier cosa, mis dolores se van (...) cuando tejo, me duele menos mis dedos”.*

6. **María:** *“a pesar de hacer todo yo sola, me gusta estar ocupada porque así me siento menos preocupada y el tiempo pasa rápido; en cambio, cuando no hago nada siento que no pasa las horas”.*
7. **Dionicio:** *“me gusta estar activo porque me hace sentir sano, en cambio cuando no hago nada me aburro”.*
8. **Esperanza:** *“me gusta mantenerme ocupada porque me ayuda a distraerme y también dejo de pensar en mis problemas, prefiero mil veces estar ocupada que no hacer nada”.*

Estas afirmaciones se respaldan en Havighurst (1961), cuando señala que el proceso del envejecimiento es más satisfactorio cuanto la persona realiza más actividades a nivel físico, social y laboral. Todos los adultos mayores del sector de Yanamilla disfrutaban mantenerse activos a pesar de su edad y las múltiples tareas que tienen en casa, pues estar en movimiento les ayuda a evitar diversos problemas físicos (artritis, artrosis, débil sistema inmune) y mentales (Alzheimer); al mismo tiempo, les genera sentimientos de autovaloración y desarrollo personal.

Cabe señalar que la familia cumple un rol importante para que el adulto mayor se mantenga activo pues, al fomentar su participación en las diversas actividades, de acuerdo a su capacidad, permite que se generen sentimientos de utilidad e independencia; es decir, que un adulto mayor activo podrá realizar diversas tareas por iniciativa propia y ser autónomo en la toma de sus decisiones, evitando las sensaciones de inutilidad.

- **Adultos mayores que enseñan sus conocimientos a sus nietos**

Los adultos mayores son transmisores de cultura, desde la educación propia desarrollada por sus antepasados. Becerril (2017) menciona que el reconocimiento es importante para el adulto mayor porque le permite sentirse aceptado y útil por la sociedad, por eso buscan transmitir sus conocimientos a las personas cercanas a ellos.

Tabla 8

Adultos mayores que enseñan sus conocimientos.

Adultos mayores que enseñan a sus nietos	Adultos mayores que no enseñan a sus nietos	Adultos mayores que enseñan a otros niños
01 adulto mayor enseña lo que sabe a sus nietos, pero solo de vez en cuando.	05 adultos mayores no enseñan a sus nietos, porque no los ven con frecuencia.	02 adultos mayores no conocen a sus nietos, pero enseñan lo que saben a otros niños de su zona.

Información que se respalda en:

1. **Victoriano:** *“no les enseñé nada a mis nietos porque no los veo y tampoco recuerdo bien las cosas que sabía; y cada vez que recuerdo, no sé cómo explicarles para que me entiendan”.*
2. **Ceci:** *“no les enseñé nada a mis nietos porque raras veces vienen a visitarme y cuando vienen a verme no hay tiempo para hacerlo”.*
3. **Pedro:** *“solo les enseñé cuando mis nietas me lo piden. Les enseñé sobre los meses de siembra y cosecha; también, algunas canciones y watuchis cuando les piden de la escuela”.*
4. **Rosario:** *“me gustaría enseñarles muchas cosas a mis nietas (...) pero ya no recuerdo como eran, además nunca están cerca para hacerlo, ni siquiera hablamos bien (...)”.*
5. **Honorio:** *“quisiera enseñarles a mis nietas a bordar, así como les enseñaba a mis hijas, pero como casi no vienen, no se puede”.*
6. **María:** *“no les enseñé nada de lo que sé a mis nietos porque hace mucho tiempo que no los veo, supongo que ya estarán grandes”.*
7. **Dionicio:** *“yo no sé si tendré nietos o nietas, pero si estuvieran a mi lado les enseñaría a jugar trompo y daño; así como les enseñé a los niños que me visitan”.*

8. **Esperanza:** *“no conozco a mis nietos, pero en la escuela dominical de la iglesia, les enseño a los niños sobre las plantas medicinales, los valores y cómo era antes la educación, para que los niños sean respetuosos y valoren lo que tienen”.*

Los adultos mayores del sector de Yanamilla, en su gran mayoría, no comparten sus conocimientos ancestrales como juegos, cantos, adivinanzas ni tejidos con sus nietos porque no suelen verlos. El poco acercamiento de los nietos hacia sus abuelos(as) es ocasionado, en su gran mayoría, por el desconocimiento y la poca empatía de los hijos hacia sus padres ancianos, que les niegan la oportunidad de compartir sus conocimientos y saberes con personas que estiman. Esta realidad, a su vez, provoca directa o indirectamente el deterioro y sesgo cognitivo en los recuerdos de los adultos mayores, que a largo plazo genera la pérdida de transmisión de conocimientos ancestrales de generación a generación.

Es preciso mencionar que los adultos mayores, cuando tienen la oportunidad de hacerlo, disfrutan compartir sus conocimientos con familiares u otras personas de su entorno, tal como lo mencionan “Dionicio” y “Esperanza”. Por eso, es importante que la familia valore los conocimientos que tienen los adultos mayores para que estos afiancen su autoestima y se sientan reconocidos e importantes a nivel familiar y social.

5. 3. Discusión de resultados

A partir de los resultados obtenidos sobre la calidad de vida objetiva y subjetiva, se presenta la discusión de resultados que se relacionan con el planteamiento de los objetivos específicos, que a su vez se sustentan con autores mencionados en los antecedentes de la presente investigación:

5.3.1. Objetivo específico 1

Conocer la calidad de vida objetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Bello Cáceres Dorregaray.

Respecto a la calidad de vida objetiva referido al bienestar material, los adultos mayores del sector de Yanamilla no perciben ningún ingreso económico porque, por su edad y las enfermedades que tienen, ya no trabajan, siendo dependientes de su familia y del Estado. Estos adultos mayores, al no contar con un ingreso económico fijo, carecen de una decente infraestructura de vivienda, alimentación y vestimenta. Como “Rosario” menciona, “hace mucho tiempo que dejé de ganar mi propia platita porque como estoy enferma ya no trabajo, solo vivo de mi Pensión 65 y a veces del apoyo de mi hija”; asimismo, “Dionicio” asegura “no recibo ningún apoyo de mis hijos, ellos ya se habrán olvidado que sigo vivo también”. Esta situación se sustenta en Soria y Montoya (2017), cuando mencionan que los adultos mayores pasan a ser dependientes de sus familiares a medida que va disminuyendo sus capacidades físicas, siendo necesario el apoyo y la compañía para su soporte.

Con respecto al bienestar material (vivienda), los resultados muestran que, en su mayoría, los adultos mayores del sector de Yanamilla viven en casas prestadas sin título de propiedad. Si bien la mayoría de estas viviendas cuenta con los servicios básicos de agua, luz, desagüe y recolector de basura, los adultos mayores no se sienten cómodos porque viven hacinados en casas pequeñas que se encuentran en condiciones pésimas de infraestructura y de difícil acceso en tiempos de lluvia. Así lo confirma “Ceci” cuando menciona que “esta casita

es de mi hija, pero el techo como es de calamina está todo hueco como cernidor que cuando llueve entra agua y se empoza adentro”. Asimismo, “Honorata” señala que “las paredes y el techo de mi casa están totalmente graves, entra lluvia y polvo; y como no tengo plata no le puedo hacer cambiar, solo me queda vivir así”. Estas afirmaciones se respaldan con Blouin (2018), cuando precisa que la carencia económica impide que el adulto mayor acceda a bienes y servicios de calidad, así como a vivir en un ambiente en buenas condiciones que se adapte a sus necesidades.

En lo concerniente a la calidad de vida objetiva, que respecta a la salud física, los resultados muestran que los adultos mayores del sector de Yanamilla padecen diversos males, siendo en su mayoría enfermedades degenerativas como artritis, problemas oculares e inicio de Alzheimer, lo que les ocasiona discapacidad visual y motora; también presentan hipertensión arterial, problemas respiratorios, colesterol, presión alta y diabetes, los mismos que están asociados a factores biológicos y ambientales debido a la excesiva humedad dentro de las viviendas y polvareda que presenta el sector de Yanamilla; asimismo, se asocian a la práctica inadecuada de alimentación por carencias económicas, en consecuencia los adultos mayores no consumen alimentos ricos en nutrientes necesarios para fortalecer sus defensas. Así lo señala “Ceci”: “fui a la posta y me detectaron presión alta y diabetes, me duelen mis rodillas y a veces no me deja caminar bien (...) y raras veces como tres veces al día, porque no siempre tengo plata”. De la misma manera, “Victoriano” afirma de forma elocuente: “cada vez que no [como], mi barriga me duele mucho y hasta tengo ganas de vomitar (...) y también mis ojos se ponen rojos y me duelen mucho, no me dejan ver bien; y hay días en que no recuerdo nada”. El presente análisis se fundamenta en Rojas y Ticlla (2023) cuando afirman que los adultos mayores presentan un deterioro progresivo de la visión, audición, movilidad y pérdida de memoria, considerándose en su mayoría personas con discapacidad a causa de la gravedad de sus enfermedades. Y se refuerza con Bravo y García (2023), quienes mencionan que la

alimentación es un factor indispensable para el bienestar físico del adulto mayor, ya que el exceso y el déficit de nutrientes es determinante para una buena salud.

Sobre la calidad de vida objetiva que respecta al código de relación social, los resultados muestran que, en su mayoría, los adultos mayores del sector de Yanamilla no tienen una buena relación con sus familiares debido a que viven solos y no mantienen una constante comunicación con sus hijos. Tampoco tienen una buena relación con sus vecinos y no cuentan con amigos (as) para interactuar, desestresarse y encontrar un apoyo emocional, ya que, por factores de salud, tiempo y dinero, no suelen salir de casa. Así lo sostiene “Victoriano”: “no me llevo bien con mis hijos, porque casi no me visitan y cuando se emborrachan me insultan. Tampoco me habló mucho con mis vecinos porque casi no salgo de mi casa, por todo eso no los conozco bien”. Y se sustenta en Campomar et al. (2023), cuando indican que es necesario que el adulto mayor se relacione con su entorno social manteniendo buenas redes de contacto, para evitar sentimientos de soledad y depresión. Sin embargo, el único espacio de socialización que tienen los adultos mayores del sector de Yanamilla para aprender y comunicarse con sus pares son las reuniones mensuales que organiza el área del CIAM de la Municipalidad de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray. De esa manera, “Esperanza” manifiesta: “(...) participo en las reuniones del CIAM, porque por un momento me olvido de mis preocupaciones y tengo la oportunidad de conocer a más personas”. Y se apoya en Rodríguez (2018), cuando sostiene que el área del CIAM promueve la participación de los adultos mayores y crea lazos sociales con sus pares.

En relación con la calidad de vida objetiva, que respecta al código de relación con el ambiente natural, los resultados muestran que los adultos mayores del sector de Yanamilla tienen una buena relación con las plantas y animales, pues pese al poco espacio que tienen, cultivan sus plantas estratégicamente en macetas y crían animales menores en jaulas. Sin embargo, los adultos mayores están expuestos a contaminación del aire por la descomposición

fecal de caninos que irresponsablemente son criados en las calles y la falta de pavimentación permite la transmisión de diversas enfermedades que afecta la salud de los ancianos. Al respecto, “Esperanza” menciona “hay muchos perros que orinan en las calles, y como no hay pista, cuando pasan los carros se levanta ese polvo contaminado y eso respiramos”. Y se justifica en Vassallo (2019), cuando menciona que la presencia de contaminantes en el ambiente se relaciona directamente con las actividades diarias de los adultos mayores, que a su vez genera insatisfacción con el entorno, estrés y malestares físicos.

5.3.2. Objetivo específico 2:

Conocer la calidad de vida subjetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Bello Cáceres Dorregaray.

Respecto a la calidad de vida subjetiva, que hace referencia a la expresión emocional, los resultados muestran que, en su mayoría, los adultos mayores del sector de Yanamilla sufren depresión porque viven en abandono total o parcial por parte de sus familiares, lo que les genera baja autoestima por sentirse descuidados, inútiles y poco importantes; sufren problemas de ansiedad porque se preocupan constantemente sobre acontecimientos futuros, como perder progresivamente la vitalidad y pasar a ser completamente dependientes, así como también el miedo a morir y dejar a sus seres queridos con su partida. Además, los adultos mayores no suelen tener un momento de ocio y disfrute, sino que se encuentran inmersos en la rutina diaria sin salir de casa. Así lo expresa “Honorio”: “siempre estoy triste, porque vivo sola y no tengo con quien hablar, a veces siento que tengo algo malo por eso mis hijos no me quieren (...) por eso no vienen”. En esa misma línea, “Pedro” afirma: “mis hijos no me llevan de paseo, porque no tienen tiempo; solo paro en mi casa aburrido y con muchas preocupaciones”. Y se sustenta en García y León (2023), cuando manifiestan que los adultos mayores, al encontrarse socialmente aislados por factores de salud y falta de oportunidades para participar en su comunidad, presentan problemas de depresión, ansiedad y estrés.

En cuanto a la calidad de vida subjetiva, que comprende a la intimidad, los resultados muestran que, en su mayoría, los adultos mayores del sector de Yanamilla tienen miedo y falta de confianza para expresar lo que sienten y las necesidades que tienen a causa del rechazo que experimentan por parte de sus seres queridos, prefiriendo guardar silencio y afrontar sus problemas solos. Así lo sostiene “Dionisio”: “no le cuento mis problemas a nadie, porque no me inspiran confianza”. De la misma manera, “Pedro” menciona: “prefiero callarme y no decir nada a nadie, porque si mi propia familia no me escucha, peor será otra gente”. Y se respalda en Rojas y Ticlla (2023), cuando plantea que la dimensión intimidad es importante para las buenas relaciones interpersonales con la familia, ya que el poco acompañamiento y amor, expone al adulto mayor a situaciones de vulnerabilidad.

Sobre la calidad de vida subjetiva, que respecta a la seguridad percibida, los resultados muestran que la mayoría de los adultos mayores del sector de Yanamilla viven solos sin acompañamiento familiar, lo que les genera temor de estar solos, Al respecto, “María” manifiesta: “no me siento segura viviendo aquí, porque hay muchos rateros y de noche se escuchan gritos, me da miedo”. Incluso “Rosario” precisa: “por más que vivo con mi hija y mis nietas, tengo miedo viviendo aquí, porque casi todo el día estoy sola y tengo miedo que entre ratero cuando estoy durmiendo”. Y se apoya en Becerril (2017), cuando enuncia que el acompañamiento familiar no depende de la cantidad de familiares que tenga el adulto mayor, sino de la calidad de atención y cuidado que se les brinde.

Con referencia a la calidad de vida subjetiva, que respecta a la productividad personal, los resultados muestran que, en su mayoría, los adultos mayores del sector de Yanamilla, a pesar de su edad, disfrutan realizar diversas actividades que los mantiene física y mentalmente activos, pues les ayuda a sentirse mejor, aunque no sientan el reconocimiento familiar ni social. Así, como “Dionisio” menciona: “me gusta hacer cualquier cosa en la casa, porque me siento sano todavía cuando me muevo”. De igual manera “María” precisa que “como vivo solita con

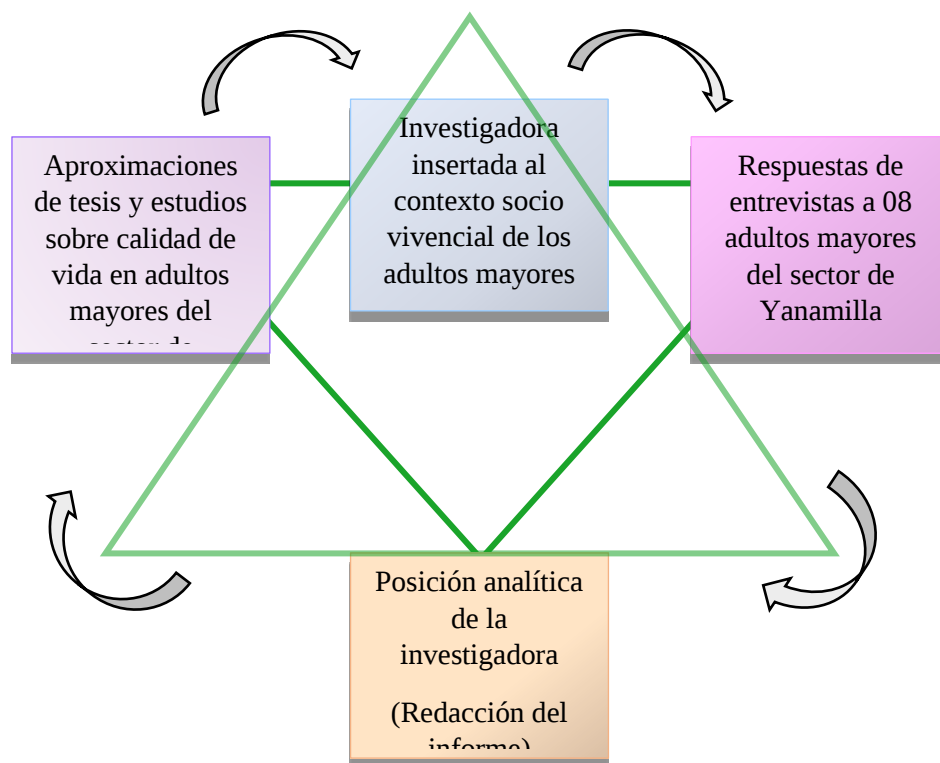
mi hija discapacitada, yo lavo, cocino y limpio; pero me siento alegre, porque mi cuerpo funciona todavía”. Por otra parte, “Esperanza” manifiesta: “a mí me gustaría hacer muchas cosas, pero no puedo porque estoy mal y mi familia tampoco me anima, solo me dicen: duerme nomas, que vas a hacer (...)”. Y se fundamenta en Campomar et al. (2023), cuando mencionan que mantenerse físicamente activo, permite que el adulto mayor fortalezca sus sentimientos de utilidad y, por ende, mejore su autoestima y confianza personal.

5.3.3. Validez y confiabilidad de resultados

En el presente estudio se consideró la técnica de la triangulación teórica para reforzar la confiabilidad y validez de resultados, para eso se tomó en cuenta las “Teorías de la Motivación y Actividad” que sustentan a la investigación, la visión de los adultos mayores sobre su calidad de vida en conjunción con la opinión de la investigadora, veamos.

Figura 6

Triangulación teórica



Nota. Patton (1990) (como se citó en Fabián, 2015), p. 114, adaptado por la autora.

La triangulación teórica muestra que el tema en estudio trasciende de lo local a lo nacional e internacional; en el caso peruano, al igual que en otros países como Chile, Brasil y México, los factores esenciales para una adecuada calidad de vida en los adultos mayores están determinada por la salud, ingresos económicos, alimentación, vivienda, seguridad y bienestar emocional. Sin embargo, respecto a la calidad de vida objetiva, los adultos mayores carecen de bienestar material, lo que los obliga a vivir en condiciones adversas. Según la “teoría de la motivación” propuesta por Alderfer (1972), los adultos mayores del sector de Yanamilla no cubren sus necesidades de existencia que comprende las necesidades de alimentación, descanso, vivienda, vestimenta, seguridad, salud y estabilidad familiar. Tal y como se ha podido demostrar, debido a la edad que tienen los adultos mayores son económicamente dependientes de sus familiares y, en su gran mayoría, del Estado. Como resultado de esta situación, los adultos mayores consumen alimentos pobres en nutrientes tratando de sobrevivir día a día cubriendo solo lo mínimo indispensable, porque el apoyo que reciben es precario. Viven en condiciones pésimas de infraestructura y sin títulos de propiedad, exponiéndose a diversos peligros que atentan contra su salud, seguridad e integridad humana, que a su vez los limita alcanzar su desarrollo humano incrementando los índices de pobreza y pobreza extrema. Del mismo modo, presentan enfermedades degenerativas como artritis, diabetes, problemas oculares e inicio de Alzheimer. Estas enfermedades se presentan en distintos grados dependiendo de la realidad de cada adulto mayor, siendo la causa principal para su dependencia. No tienen una buena relación con sus parientes porque viven solos, tampoco se relacionan con sus vecinos ni cuentan con amigos; por consiguiente, las pésimas relaciones sociales aíslan al adulto mayor, limitando su participación y tolerancia social, que a su vez ocasiona la aparición y agravamiento de diversas enfermedades físicas y mentales. Esta realidad demuestra que los adultos mayores tampoco cubren sus necesidades de socialización, que comprenden la relación afectiva (amor, confianza y amistad) con los demás. Por último,

están expuestos al aire contaminado por la gran descomposición fecal de caninos que causa graves daños digestivos y visuales al adulto mayor y, al mismo tiempo, incrementa la tasa de discapacidad en el distrito.

En lo concerniente a la calidad de vida subjetiva, los adultos mayores del sector de Yanamilla presentan ansiedad, depresión y baja autoestima; asimismo, no tienen un momento de ocio porque no suelen salir de casa. En ese sentido, los constantes acontecimientos abrumadores les generan altos niveles de estrés, irritabilidad y pérdida de interés en la vida, conduciéndolos incluso al suicidio; además, debilita su sistema inmune que pone en riesgo su salud. Siguiendo la teoría de la motivación, las PAM no cubren sus necesidades de existencia porque la inestabilidad familiar y la inseguridad en la que viven les genera desconfianza para expresar su intimidad con los demás, creándose en ellos resentimiento familiar y social. Igualmente, tienen miedo de estar solos porque, aunado al carente acompañamiento familiar, la alta presencia delincriminal y la poca intervención de serenazgos en el sector de Yanamilla ocasiona que los adultos mayores vivan inseguros exponiéndose a diversos actos delictivos como robos y violencias, poniendo en riesgo su seguridad ciudadana. En ese sentido, los adultos mayores del sector de Yanamilla no cubren las necesidades de existencia, socialización ni mucho menos las necesidades de crecimiento que abarca el éxito personal y desarrollo del potencial humano.

En cuanto a la productividad personal, los resultados son congruentes con la “teoría de la actividad” propuesta por Havighurst (1961) debido a que, en su gran mayoría, los adultos mayores del sector de Yanamilla tienen productividad personal porque realizan sus actividades diarias por sí solos y participan en las reuniones comunales de su sector. Sin embargo, no se sienten valorados por su familia ni por la sociedad, quienes minimizan sus conocimientos y los reducen a simples seres sociales que solo demandan necesidades y no producen. Esta forma de pensamiento individualista de la sociedad hace referencia al vivir bien, más no al buen vivir.

que busca el bienestar colectivo y considera a los adultos mayores como personas valiosas llenas de sabiduría y capacidad de participación comunal para el desarrollo local y nacional. Los prejuicios sociales limitan a los adultos mayores a tener un envejecimiento más productivo realizando diversas actividades de acuerdo a su edad, que a su vez les permita mantenerse activos y sentirse felices con ellos mismos.

En consecuencia, los resultados de la presente investigación confirman positivamente las hipótesis planteadas en el estudio de acuerdo con los datos recopilados y el análisis, que a su vez sirve para ampliar conceptos y teorías.

CONCLUSIONES

- La calidad de vida objetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray es inadecuado porque, con respecto al bienestar material, los adultos mayores por su edad y las enfermedades que tienen no perciben ingresos económicos, lo que los expone a vivir en condiciones precarias de vivienda y alimentación. En cuanto a la salud física, los adultos mayores presentan enfermedades degenerativas como artritis, problemas oculares e inicio de Alzheimer; que les ocasiona discapacidad visual y motora. Respecto de la relación social, los adultos mayores no tienen una buena relación con sus familiares, vecinos y no cuentan con amigos debido a que no suelen salir de casa. En cuanto a la relación con el ambiente natural, los adultos mayores tienen una conexión armoniosa con plantas y animales menores; sin embargo, están expuestos al aire contaminado por la descomposición fecal de gran número de caninos presentes en la zona.
- La calidad de vida subjetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray es inadecuado porque, en cuanto a la expresión emocional, no tienen momentos de ocio y disfrute, viven inmersos en la depresión, la ansiedad y experimentan constantemente sentimientos de inutilidad que afecta su autoestima. Respecto a la intimidad, los adultos mayores tienen miedo y falta de confianza para expresar lo que sienten y las necesidades que tienen. En cuanto a la seguridad percibida, carecen de acompañamiento familiar, lo que les genera temor de estar solos, pues viven en una zona altamente insegura. Con relación a la productividad personal, los adultos mayores disfrutan realizan diversas actividades que los mantienen físicamente activos y mentalmente ocupados, pero no se sienten reconocidos ni por su familia ni la sociedad.

En efecto, los adultos mayores del sector de Yanamilla, distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, tienen una inadecuada calidad de vida porque es deficiente en las subcategorías de calidad de vida objetiva y subjetiva que atenta contra su integridad y desarrollo humano.

RECOMENDACIONES

La Municipalidad Distrital de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, desde el área del CIAM, podría impulsar la creación de organizaciones de adultos mayores con el fin de que ellos mismos propongan “planes de trabajo” de acuerdo con sus necesidades más urgentes que posteriormente se materialicen en proyectos sociales con un presupuesto participativo municipal.

Desde la Municipalidad Distrital de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, a través del área del CIAM, se podría implementar mayores espacios de socialización para los adultos mayores con el fin de mejorar su bienestar emocional y brindarles la oportunidad de fortalecer lazos sociales con sus pares.

Desde la Municipalidad Distrital de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray se podría crear espacios productivos para los adultos mayores con el fin de contribuir en sus necesidades a partir de su propia iniciativa y forjar una población adulta mayor económicamente activa e independiente.

La Municipalidad Distrital de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, desde el área del CIAM, podría identificar a aquellos adultos mayores que viven en abandono total con el fin de brindarles un seguimiento constante en salud, alimentación y vivienda.

REFERENCIAS

- Ander, E. (2011). *Aprender a Investigar: Nociones básicas para la investigación social*. Editorial Brujas <file:///C:/Users/USER/Downloads/Aprender%20a%20investigar%20-Ander-Egg-Ezequiel-2011.pdf>
- Aranco, N., Bosch, M., Stampini, M., Azuara, O., Goyeneche, L., Ibarrán, P., Oliveira, D., Retana, M., Sabedoff, W. y Torres, E. (2022). Envejecer en América Latina y el Caribe: Protección social y calidad de vida de las personas mayores. *Monografía del BID*; 1009. <file:///C:/Users/USER/Downloads/Envejecer-en-America-Latina-y-el-Caribe-proteccion-social-y-calidad-de-vida-de-las-personas-mayores.pdf>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Redalyc*, 35(2), 161-164. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535203>
- Asociación Latinoamericana de Gerontología Comunitaria, (2022). Sexta Encuesta Nacional de calidad de vida en la vejez. *Algec*. <https://www.algec.org/sexta-encuesta-nacional-de-calidad-de-vida-en-la-vejez-en-chile/>
- Becerra, C. (2024). Consecuencias de aguantar las ganas de defecar. *Tuasaude*. <https://www.tuasaude.com/es/consecuencias-de-aguantar-las-ganas-de-evacuar/>
- Becerril, C. (2017). *Calidad de vida del adulto mayor en la delegación de San Antonio Acahualco, Zinacantepec* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Estado de México. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/67659>
- Blouin, C. (coord.). (2018). *Situación de la población adulta mayor en el Perú: camino a una nueva política*. Lima, Perú: Instituto de Democracia y Derechos Humanos de la

- Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://cdn01.pucp.education/idehpucp/wp-content/uploads/2018/11/23160106/publicacion-virtual-pam.pdf>
- Bravo, G. y García, Y. (2023). *Calidad de vida y malnutrición de los adultos mayores, que acuden al puesto de salud Yanamilla, Ayacucho 2022* [Tesis de pregrado Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga]. Repositorio UNSCH. <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/5249>
- Campomar, M., De Marchi, J., Riva, F., y Celeste, R. (2023). Percepción de calidad de vida por adultos mayores uruguayos: un estudio cualitativo. *SciELO Saude soc.* 32(3) <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210108es>
- Cañadell, R., Corominas, A. y Hirtt, N. (2020). *El menosprecio del conocimiento*. Icaria editorial. <https://icariaeditorial.com/nico-hirtt/4674-el-menosprecio-del-conocimiento.html>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017). Las personas mayores y la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: oportunidades y desafíos. <https://www.cepal.org/es/enfoques/personas-mayores-la-agenda-2030-desarrollo-sostenible-oportunidades-desafios>
- Daichman, L. (2014). Envejecimiento productivo y longevidad: un nuevo paradigma. *Voces en el Fenix*. <https://vocesenelfenix.economicas.uba.ar/envejecimiento-productivo-y-longevidad-un-nuevo-paradigma/>
- Departamento de Investigación y Documentación Parlamentaria (DIDP, 2018). Programa Sociales inclusión y desarrollo social. *Congreso de la República* https://www.congreso.gob.pe/carpetatematica/2018/carpeta_131/

- D. S. N°006-2021-MIMP (2021, 5 de junio). Poder ejecutivo. Diario el Peruano. <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/pnmpam2030.pdf>
- Defensoría del Pueblo. (2023, 15 de septiembre). *Adulto Mayor*. Informe especial n.º 12-2023-DP-DMNPT. https://www.defensoria.gob.pe/grupos_de_proteccion/adultos-mayores/
- Enfoque Ayacucho Noticias (2023, 23 de julio). "Abuelitos" viven en estado de abandono y sus hijos no lo visitan hace años. Necesitan apoyo [Publicación]. Facebook. <https://www.facebook.com/watch/?v=817465913426739>
- Fabián, B. (2015). *Educación Ashaninka en comunidades nativas del rio Tambo* [Tesis de doctorado, Universidad del Nacional Centro del Perú] <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/4154/Fabian%20Arias%20Beatriz.pdf>
- Fernández, R. (2024). La tercera edad en España- Datos estadísticos. *Statista*. <https://es.statista.com/temas/6532/la-tercera-edad-en-espana/#topicOverview>
- Garay, A. y Flores, A. (2023). Percepción de las personas adultas mayores sobre su calidad de vida. *Trabajo Social y envejecimiento* (pp. 1-136). Editorial ACANITS A.C. <https://www.acanits.org/assets/img/libros/TS%20y%20Envejecimiento.pdf>
- García, A. y León, Y. (2023). *Calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Matahuasi – Concepción* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. [Proyecto de investigación \(Calidad de vida de los adultos mayores de P65 del Distrito de Matahuasi, 2 \(3\).pdf](#)
- García, M. (2019). Problemas y cuidados de los pies en los mayores. *Webconsultas*. <https://www.webconsultas.com/tercera-edad/cuidado-personal/causas-de-los-problemas-de-pies-en-las-personas-mayores>

García, L., Quevedo, M., La Rosa, N. y Leyva, A. (2020). Calidad de vida percibida por adultos mayores. *Revista Electrónica Medimay* 27(1), 16-25.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemmedhab/cmh-2020/cmh201c.pdf>

Gil, S. (2024). Ingreso: qué es y qué tipos hay. *Economipedia*.

<https://economipedia.com/definiciones/ingreso.html>

Gonzales, T. (s.f.). Aproximaciones al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69050/](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69050/Aproximacion_al_concepto_de_ansiedad_en_.pdf?sequence=1)

[Aproximacion al concepto de ansiedad en .pdf?sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69050/Aproximacion_al_concepto_de_ansiedad_en_.pdf?sequence=1)

Grimaldo, M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento psicológico*, 8(15), 17-38.

[file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-CalidadDeVidaYEstiloDeVidaSaludableEnUnGrupoDeEstu-3339312.pdf)

[CalidadDeVidaYEstiloDeVidaSaludableEnUnGrupoDeEstu-3339312.pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-CalidadDeVidaYEstiloDeVidaSaludableEnUnGrupoDeEstu-3339312.pdf)

Guerrero, N. y Yépes, M. (2014). Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. *Universidad y salud*, 17(01), pp. 121-131.

<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v17n1/v17n1a11.pdf>

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill. Interamericana Editores, S.A. de C. V.

https://www.todostuslibros.com/libros/metodologia-de-la-investigacion-las-rutas-cuantitativa-cuali_978-1-4562-6096-5

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). *Adultos mayores de 70 y más años de edad, que viven solos*. Colección poblaciones vulnerables.

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1577/Libro01.pdf

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022). Acceso a los servicios básicos en el Perú, 2021. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1291/cap01.pdf

Kaplan, D. (2023). Intimidad y adultos mayores. *Manuel MSD*.
<https://www.msdmanuals.com/es-mx/professional/geriatr%C3%ADa/aspectos-sociales-en-los-ancianos/intimidad-en-los-ancianos>

León, J. (2014). Los andenes juegan un rol importante en el cambio climático. *Agencia agraria de noticias*. <https://agraria.pe/noticias/%E2%80%99Clos-andenes-juegan-un-rol-muy-importante-frente-al-cambio-c-6512>

Ley 30490 de 2016. (2016, 21 de julio). Congreso de la República. Diario el Peruano.
<https://www.leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/30490.pdf>

Ley 28522 de 2005. (2005, 26 de mayo). Sistema Nacional de Planeamiento Estratégico y el Centro. CEPLAN. <https://www.gob.pe/institucion/ceplan/informes-publicaciones/4637571-peru-plan-estrategico-de-desarrollo-nacional-al-2050>

Martínez, F., Fernández, E. y Palmero, E. (Ed). (2019). *Todo lo que usted quiso saber sobre las emociones: y nunca se atrevió a preguntar*. Ediciones pirámide.
https://www.researchgate.net/publication/340285915_Como_expresamos_las_emociones

Martins, A. (2023, 30 de octubre). ¿Puede Japón escapar a su bomba demográfica? (Y cuáles son las lecciones para América Latina y el resto del mundo). *BBC mundo. La Nación*.
<https://www.lanacion.com.ar/el-mundo/puede-japon-escapar-a-su-bomba-demografica-y-cuales-son-las-lecciones-para-america-latina-y-el-resto-nid30102023/>

- Mejía, R. (2020). *Calidad de vida percibida por los adultos mayores de un establecimiento de salud, Lima 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Mayor de San Marcos]. Repositorio de la UNMSM.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11710/Mejia_ar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mesa, D., Valdés, B., Espinoza, Y., Verona, A. y García, I. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral* 36(4), 1-10.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2020/cmi204j.pdf>
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. (2023). *Violencia contra el adulto mayor: 85 casos reportados en el período enero-abril*. <https://andina.pe/agencia/noticia-violencia-contra-adulto-mayor-85-casos-reportados-el-periodo-eneroabril-944130.aspx>
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. (2021). *Protocolo para el registro de datos del hogar en la ficha socioeconómica única (FSU)*.
http://www.sisfoh.gob.pe/index.php?option=com_jdownloads&task=download.send&id=236&catid=3&m=0&Itemid=765
- Ministerio de Salud. (2016). ¿Qué enfermedades podemos contraer con las heces de los perros? <https://rpp.pe/vital/salud/que-enfermedades-podemos-contraer-con-las-heces-de-perro-noticia-541795>
- Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Guía didáctica.
[file:///C:/Users/USER/Downloads/Guia%20de%20Investigaci%C3%B3n%20Cuantitativa%20y%20Cualitativa%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Guia%20de%20Investigaci%C3%B3n%20Cuantitativa%20y%20Cualitativa%20(1).pdf)

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2023, 12 de enero). *Una población que envejece exigemás pensiones y más salud.*

<https://news.un.org/es/story/2023/01/1517857#:~:text=En%202021%2C%20761%20millones%20de,Gobiernos%20a%20adoptar%20medidas%20concretas>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024, 1 de marzo). Malnutrición.

<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023, 31 de marzo). Depresión.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Osorio, P. (2007). Construcción Social de la Vejez y Expectativas ante la Jubilación en Mujeres

Chilenas. Scielo. Universum 22(2). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762007000200013>

Penny, E. y Melgar, F. (Ed). (2012). *Geriatría y Gerontología para el médico interista*. Grupo Editorial La Hoguera.

Pereyra, E. y Fuentes, D. (2012). Medicina Tradicional versus Medicina Científica ¿En verdad somos tan diferentes en lo esencial? *Acta Médica Peruana*. Scielo, 29(2), pp. 62-63.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172012000200002&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172012000200002&lng=es&tlng=es)

Pérez (2023). ¿Cómo se relaciona el ser humano con el medio ambiente?

<https://verdeespanol.com/como-se-relaciona-el-ser-humano-con-el-medio-ambiente-ejemplos/>

Peroni, F., Gruchovski, L., Goes, L. y Aranco, N. (2023). Envejecimiento y atención a la dependencia en Brasil. *BID*. <http://dx.doi.org/10.18235/0004792>

- Puig, A. (s.f.). ¿Cuál es la diferencia entre un jardín y un huerto? *Agricultura Wiki*.
<https://agriculturawiki.com/cual-es-la-diferencia-entre-un-jardin-y-un-huerto-descubre-las-diferencias-entre-un-jardin-y-un-huerto-guia-completa/>
- Reyes, V. y Zárate, R. (2023). En México, casi un tercio de adultos mayores sufre maltrato. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/en-mexico-casi-un-tercio-de-adultos-mayores-sufre-maltrato/>
- Robledo, C. y Orejuela, J. (2020). Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez. *Rev. Guillermo de Ockham*, 18(1), 95-102. <https://doi.org/10.21500/22563202.4660>
- Rodríguez, R. (2018). *Participación y empoderamiento de las personas adultas mayores en el distrito de Los Morochucos, Ayacucho* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. [Participación y empoderamiento de las personas adultas mayores en el distrito de Los Morochucos, Ayacucho](#)
- Rojas, J. y Ticlla, D. (2023). *Calidad de vida de los adultos mayores que laboran en el Mercado Modelo de Chiclayo-2022* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11020/Rojas%20Valle%20Judith%20%20Ticlla%20Castillo%20Diana.pdf?sequence=12>
- Ruiz, R. (2023). Bienestar económico. *Seguros y Finanzas Hoy*.
https://www.segurosyzfinanzashoy.com/bienestar-economico-que-es-definicion-y-concepto/?expand_article=1
- Soria, Z. y Montoya, B. (2017). Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México. *Scielo. Pap.poblac* 23(93).
<https://doi.org/10.22185/24487147.2017.93.022>

Tacuri, F. (2024, 15 de enero). Falta mucho por trabajar a favor de la población adulta mayor.

Jornada.<https://jornada.com.pe/falta-mucho-por-trabajar-a-favor-de-la-poblacion-adulta-mayor/>

Valle T., A., Manrique V., L. y Revilla F., D.M. (2022). *La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación*. Facultad de Educación PUCP.

<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/182854>

Vassallo Cáceres, M. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores Institucionalizados de dos centros de reposo de Lurigancho-Chosica* [tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3f7ffa8c-99c5-4d43-80c0d13a65170c0b/content>

Velázquez, S. (s.f.). Salud física y emocional. *Universidad autónoma del estado de Hidalgo*, pp. 1 – 6.

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf

Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor por sí mismo y para su familia. *Scielo Perú*, 68(3). <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci>

[arttext&pid=S1025-55832007000300012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000300012)

Vives, J. (2022). La amistad en la tercera edad. <https://miresi.es/blog/la-amistad-en-la-tercera-edad/>

Urzua, A y Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Scielo*.

Conicyt, 30(1), 61-71. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

ANEXOS

Anexo A. MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla, distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, Ayacucho 2023-2024”.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	- Enfoque de investigación: Cualitativo - Tipo de investigación: Básica - Nivel de investigación: La investigación es de nivel descriptivo. - Población: 35 adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray. - Muestra: 08 adultos mayores del sector de Yanamilla. - Unidad de análisis: 08 adultos mayores del sector de Yanamilla. - Técnica: Entrevista semiestructurada
¿Cómo es la calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray?	Conocer la calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray	La calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla en el distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray es deficiente.	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis Específicos	
¿Cómo es la calidad de vida objetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray?	Conocer la calidad de vida objetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray	La calidad de vida objetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla en el distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray es inadecuado porque dichos adultos mayores no perciben ingresos económicos, tienen deficiente alimentación, enfermedades crónicas, viven sin acompañamiento familiar y vecinal, habitan en pésimas viviendas y en zonas contaminadas.	
¿Cómo es la calidad de vida subjetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray?	Conocer la calidad de vida subjetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray.	La calidad de vida subjetiva de los adultos mayores del sector de Yanamilla en el distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray es inadecuado porque dicha población no tiene espacios de ocio; presenta depresión, ansiedad y baja autoestima, porque no se sienten valorados.	

Anexo B. OPERACIONALIZACIÓN DE LA CATEGORIA

Categoría	Sub Categorías	Códigos	Sub códigos	Preguntas	Instrumento
Calidad de Vida La calidad de vida es el estado de bienestar general que involucra aspectos objetivos y subjetivos, como bienestar material, salud física, relaciones con el ambiente natural, relaciones con la comunidad, expresión emocional, seguridad percibida, intimidad y productividad personal. (Ardila, 2003).	Calidad de vida objetiva Incluye aspectos como la salud física, bienestar material, relaciones sociales y relaciones ambientales que comprende la naturaleza. (Urzúa y Caqueo, 2012).	Bienestar material (ingresos económicos)	Trabajo	¿Cómo afrontas tus gastos diarios?	G U Í A D E E N T R E V I S T A
			Apoyo económico	¿Cómo te apoyan tus hijos?	
			Pensión de programas sociales	¿Cuál es tu experiencia con los programas sociales del Estado?	
		Bienestar material (vivienda)	Estado de la vivienda	¿Cómo te sientes viviendo en este lugar?	
			Servicios básicos	¿Cuentas con servicios básicos?	
		Salud física	Enfermedades	¿Cómo te sientes físicamente?	
			Alimentación	¿Cómo es tu alimentación a diario?	
		Relación social	Relación familiar	¿Cómo te relacionas con tus familiares?	
			Relación vecinal	¿Cómo te relacionas con tus vecinos?	
			Relación amical	¿Cómo te relacionas con personas de tu edad?	
		Relación con el ambiente natural	Contaminación	¿Cómo percibes la limpieza en tu zona?	
			Presencia de plantas	¿Tienes huerta en tu casa?	
			Crianza de animales menores	¿Cuál es tu experiencia en la crianza de animales menores?	

	Calidad de vida subjetiva Implica sentirse sanos, productivos, seguros, capaces de compartir intimidades. (Ardila, 2003).	Expresión emocional	Sentimientos de alegría	¿Qué cosas te causan alegría?	
			Sentimientos de tristeza	¿Qué cosas te causan tristeza?	
		Intimidad	Confianza	¿Cómo compartes tus problemas con los demás?	
		Seguridad percibida	Entorno seguro	¿Cómo percibes la seguridad en esta zona?	
		Productividad personal	Ocupaciones	¿Qué actividades haces en tu vida diaria?	

Anexo C. GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A LOS ADULTOS MAYORES DEL SECTOR DE YANAMILLA SOBRE SU CALIDAD DE VIDA

Me gustaría hacerle unas preguntas acerca de su “calidad de vida” con la finalidad de realizar un trabajo de investigación que sirva de base para futuras intervenciones relacionadas en beneficio del adulto mayor; para ello requiero de su sinceridad al responder cada pregunta. La entrevista será de forma anónima y confidencial.	
Seudónimo	
Sexo	
Edad	
Estado civil	
Religión	
Nivel educativo	
Lugar de procedencia	
I. Calidad de vida objetiva	
1.1. Bienestar material (ingresos económicos)	
¿Cómo afrontas tus gastos diarios?	¿Cómo te apoyan tus hijos?
¿Cuál es tu experiencia con los programas sociales del Estado?	
1.2. Bienestar material (vivienda)	
¿Cómo te sientes viviendo en este lugar?	¿Cuentas con servicios básicos?
1.3. Salud física	
¿Cómo te sientes físicamente?	
¿Cómo es tu alimentación a diario?	
1.4. Relación social	
¿Cómo te relacionas con tus familiares?	
¿Cómo te relacionas con tus vecinos?	
¿Cómo te relacionas con personas de tu edad?	
1.5. Relación con el ambiente natural	
¿Cómo percibes la limpieza en tu zona?	
¿Tienes huerta en tu casa?	
¿Cuál es tu experiencia en la crianza animales menores?	
II. Calidad de vida Subjetiva	
2.1. Expresión emocional	
¿Qué cosas te causan alegría?	
¿Qué cosas te causan tristeza?	
2.2. Intimidad	
¿Cómo compartes tus problemas con los demás?	
2.3. Seguridad percibida	
¿Cómo percibes la seguridad en esta zona?	
2.4. Productividad personal	
¿Qué actividades haces en tu vida diaria?	

Anexo D. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA ENTREVISTA

Estimado (a) participante, mi nombre es Karen Medalid Lapa Coras y soy egresada de la E.P. de Trabajo Social, de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga. Actualmente estoy desarrollando una investigación para optar el título profesional, titulado “Calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray”. El objetivo es conocer la situación material, social, ambiental, emocional y productividad personal de los adultos mayores. Los resultados contribuirán como base para futuras intervenciones sociales que beneficie a su desarrollo humano.

Usted ha sido invitado a participar en este estudio, de manera libre e informada; por lo que la investigadora mantendrá su confidencialidad en todos los documentos, en cumplimiento con el Reglamento del Comité de Ética del Vicerrectorado de Investigación de la UNSCH.

ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., acepto participar voluntaria en la investigación “Calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla del distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray”, a cargo de la señorita Karen Medalid Lapa Coras, egresada de la E.P. de Trabajo Social de la UNSCH.

Declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio. Por ello, acepto responder la guía de entrevista y ser grabado en audio, sabiendo que la información entregada será confidencial y protegida con el uso de seudónimos.

Nombre del participante

Nombre de la investigadora

Lugar y Fecha: _____

**Anexo E. CARTA DE ACEPTACIÓN POR LA SUB GERENCIA DE
PROGRAMAS SOCIALES DE LA MUNICIPALIDAD DE ANDRÉS AVELINO
CÁCERES PARA EJECUTAR LA INVESTIGACIÓN**



**MUNICIPALIDAD DISTRITAL ANDRÉS AVELINO CÁCERES DORREGARAY
PROVINCIA DE HUAMANGA - REGIÓN AYACUCHO
GERENCIA DE DESARROLLO ECONÓMICO, TURÍSTICO Y SOCIAL
SUB GERENCIA DE PROGRAMAS SOCIALES**



*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la
conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"*

Ayacucho, 25 de marzo del 2024.

CARTA N° -2024-MDAACD-SGPS/CIAM

SEÑORA:

Dr. BEATRIZ ANASTACIA FABIAN ARIAS

Asesora de Tesis de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Ciudad. -

Asunto : Aceptación para realizar trabajo de investigación con adultos mayores del sector de Yanamilla.

De mi consideración:

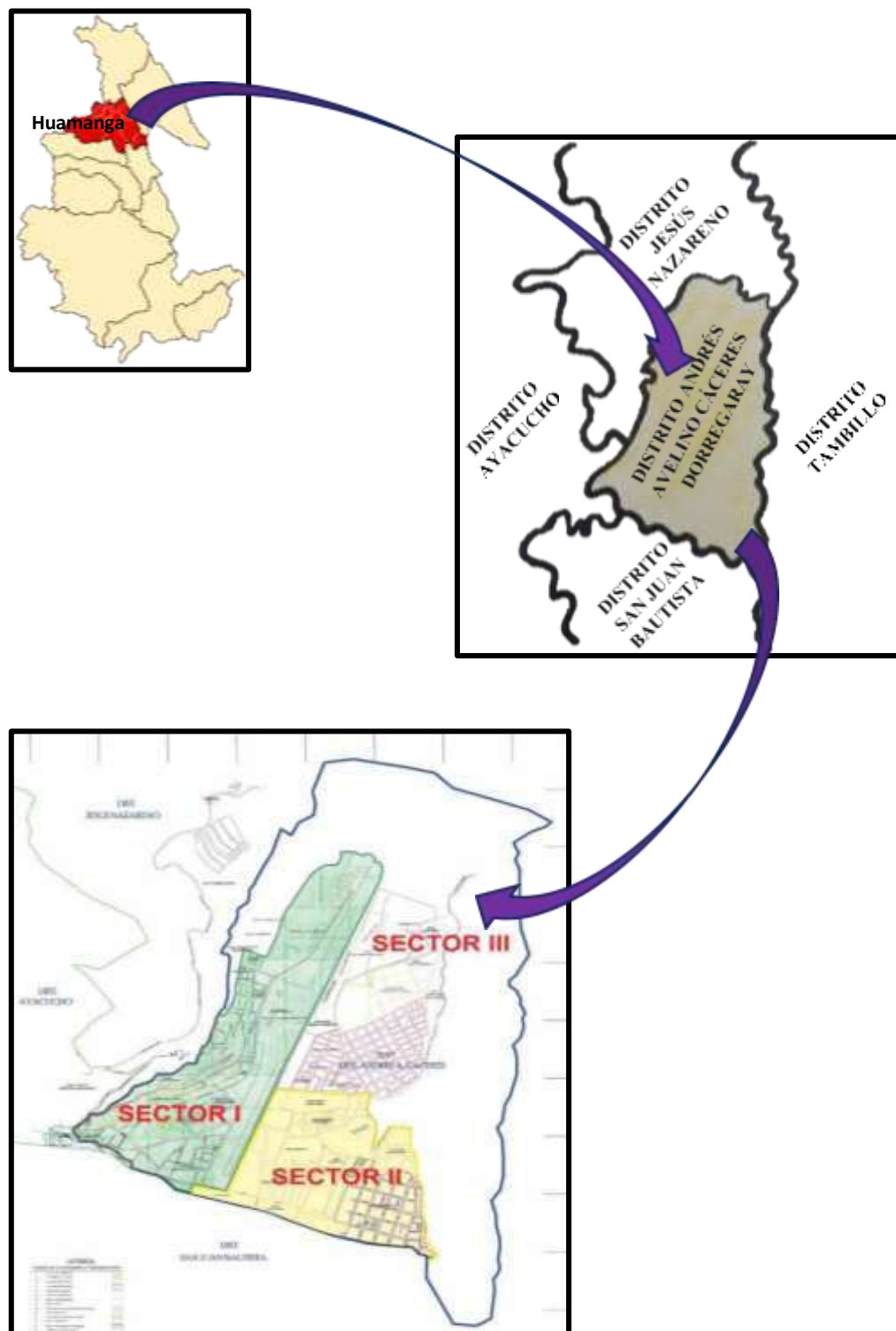
Por medio del presente, expreso mi saludo cordial y a la vez hacer de su conocimiento la aceptación de la señorita **KAREN MEDALID LAPA CORAS**, egresada de la E.P. de Trabajo Social de la UNSCH, para que desarrolle el trabajo de investigación con la población del sector de Yanamilla, titulada: "Calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla del Distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, Ayacucho 2023-2024". Para tal efecto se le brindará las facilidades y el acceso para el recojo de datos necesarios para su ejecución.

Sin otro particular quedo de usted.

Atentamente,


**MUNICIPALIDAD DISTRITAL
ANDRÉS A. CÁCERES DORREGARAY
GERENCIA DE DESARROLLO ECONÓMICO TURÍSTICO Y SOCIAL**
Lic. Alfredo Ricardo Muchari Aquino
SUB GERENTE DE PROGRAMAS SOCIALES

**Anexo F. MAPA GEOGRÁFICA DEL DISTRITO DE ANDRÉS AVELINO
CÁCERES DORREGARAY**



Nota. Imágenes tomadas del Plan de Desarrollo Concertado del distrito de AACD (2016-2024)

Anexo G. ESTABLECIMIENTO DE SALUD DEL SECTOR DE YANAMILLA
AL QUE ACUDEN LOS ADULTOS MAYORES PARA SU ATENCIÓN



Nota. Imagen tomada del diario Correo (08/02/2019)



Nota. Imagen tomada desde el móvil (28/10/2024)

Anexo H. ACRÓNIMOS

1. **APA** : American Psychological Association
2. **CEM** : Centro de Emergencia Mujer
3. **CEPAL** : Comisión Económica para América Latina y el Caribe
4. **INEI** : Instituto Nacional de Estadística e Informática
5. **MDAACD** : Municipalidad Distrital de Andrés Avelino Cáceres
Dorregaray
6. **MIDIS** : Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social
7. **MIMP** : Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables
8. **OMS** : Organización Mundial de la Salud
9. **ONU** : Organización de la Naciones Unidas
10. **PAM** : Persona adulta mayor
11. **PDC** : Plan de Desarrollo Concertado
12. **SIRCIAM** : Sistema de Registro de Centros Integrales de Atención
Al Adulto Mayor
13. **SISFOH** : Sistema de Focalización de Hogares
14. **UNAM** : Universidad Nacional Autónoma de México

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Ayacucho, 09:10 a. m., del día martes 04 de marzo de 2025, se reúnen en la sala de sesiones de la Facultad de Ciencias Sociales los miembros del jurado de evaluación de tesis, bajo la dirección del Dr. Néstor Godofredo Taipe Campos (Presidente Encargado) y los docentes: Mg. Geraldina Elvia Avilez Peña (Miembro), Mg. Luz Vanessa Guinea Pérez (Miembro), Dra. María Magdalena Simbrón López (Miembro), Dra. Beatriz Anastacia Fabián Arias (Asesora) y el Secretario Docente Mg. Juan Benigno Gutiérrez Martínez, encargados de la recepción, calificación y sustentación de la tesis presentada por la Bachiller en Ciencia Social: Trabajo Social: **KAREN MEDALID LAPA CORAS**, titulado: **CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL SECTOR DE YANAMILLA, DISTRITO DE ANDRÉS AVELINO CÁCERES DORREGARAY, AYACUCHO 2023-2024**; con la cual aspira optar el título profesional de Licenciada en Trabajo Social.

Verificado el quorum reglamentario, el presidente del jurado solicita al secretario docente dar la lectura a la RESOLUCIÓN DECANAL N° 028-2025-UNSCH-F CS/D, de acuerdo al Reglamento de Grados y Títulos del Plan de Estudios Reajustado de 2004 de la Escuela Profesional de Trabajo Social. Culminada la lectura, el presidente de la comisión autoriza al bachiller, iniciar la sustentación en un tiempo de 30 minutos.

Terminada la exposición, se procedió a la ronda de preguntas por parte de los jurados. La Mg. Luz Vanessa Guinea Pérez, fue la primera en preguntar, seguida por la Mg. Geraldina Elvia Avilez Peña y la Dra. Maria Magdalena Simbrón López. Finalmente, la asesora de la tesis aclaró algunos puntos que la sustentante no había abordado completamente.

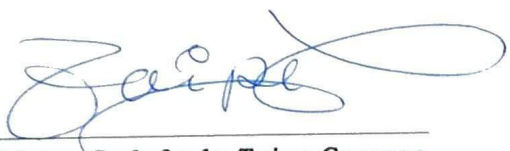
El Mg. Juan Benigno Gutiérrez Martínez (Secretario Docente) consolida la hoja de calificación la hoja de calificación de acuerdo al siguiente detalle:

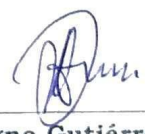
Nombre del jurado evaluador	Calificación de la exposición	Calificación de respuestas de las preguntas	Promedio
Mg. Luz Vanessa Guinea Pérez	14	15	15
Dra. Maria Magdalena Simbrón López	12	12	12
Mg. Geraldina Elvia Avilez Peña	15	14	15

El promedio final es de 14 (catorce).

Finalmente, el presidente del jurado informa al sustentante el resultado de la calificación y hace llegar las felicitaciones que corresponde.

El acto académico concluye a las 10.00 a. m., y firman en señal de conformidad el Presidente y el Secretario Docente.


Dr. Néstor Godofredo Taipe Campos
Decano Encargado


Juan Benigno Gutiérrez Martínez
Secretario Docente

**UNSCH****FACULTAD DE CIENCIAS
SOCIALES****ESCUELA PROFESIONAL DE
TRABAJO SOCIAL**

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 003-2025-EPTS/FCS/UNSCH

1. **Nombres y apellidos de la investigadora:** KAREN MEDALID LAPA CORAS
DNI N° 70599041 Código N°: 12182501
2. **Escuela Profesional:** TRABAJO SOCIAL
3. **Facultad:** CIENCIAS SOCIALES
4. **Tipo de trabajo académico evaluado:** TESIS DE PREGRADO
5. **Título del trabajo académico:** Calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla, distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, Ayacucho 2023-2024.
6. **Software de similitud:** TURNITIN
7. **Fecha de recepción:** 19 de marzo 2025
8. **Fecha de evaluación:** 23 de marzo 2025
9. **Porcentaje de similitudes.** 5%
10. **Evaluación de originalidad.**

Porcentaje de originalidad	Resultado
* 5%	** APROBADO

* Consignar el porcentaje de similitud

**Consignar APROBADO si se encuentra dentro del rango de porcentaje establecido o DESAPROBADO si excede el porcentaje permisible de similitud.

Ayacucho, 24 de marzo de 2025

.....
Mtra. Soledad Rocío Torres García
Docente Instructor-EPTS
D.A. de Ciencias Histórico Sociales

Cc/.
Arch.

Calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla, distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, Ayacucho 2023-2024.

por Karen Medalid Lapa Coras

Fecha de entrega: 23-mar-2025 07:27p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2622980000

Nombre del archivo:

Calidad_de_vida_de_los_adultos_mayores_del_sector_de_Yanamilla_distrito_de_Andrés_Avelino_Cáceres_Dorregaray_Ayacucho_2023-2024..pdf (1.27M)

Total de palabras: 29210

Total de caracteres: 155152

Calidad de vida de los adultos mayores del sector de Yanamilla, distrito de Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, Ayacucho 2023-2024.

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.utea.edu.pe

Fuente de Internet

1%

2

muniandresavelinocaceres.gob.pe

Fuente de Internet

1%

3

repositorio.uncp.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

4

repositorio.uigv.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

5

Submitted to Universidad Nacional de San
Cristóbal de Huamanga

Trabajo del estudiante

<1%

6

hdl.handle.net

Fuente de Internet

<1%

7

dspace.unitru.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

8

repositorio.puce.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

9

repositorio.upla.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

10

distancia.udh.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

11

Submitted to Universidad ESAN -- Escuela de
Administración de Negocios para Graduados

Trabajo del estudiante

<1%

12	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
13	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.autonomaedica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	"Calidad de vida en la zona metropolitana del Valle de México. Hacia la justicia socioespacial.", Universidad Nacional Autonoma de Mexico, 2021 Publicación	<1 %
18	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.upa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.una.ac.cr Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 30 words

Excluir bibliografía

Activo