



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Impacto del taller de salud y bienestar en adultos mayores:
relatos de experiencias**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada
en Psicología Clínica

Autora:

Zuleima Anabel Maza Campoverde

Director:

René Zalamea Vallejo

Cuenca - Ecuador

2025

Dedicatoria

A mis padres,

quienes con su amor incondicional, apoyo constante y sacrificio infinito han sido el pilar fundamental de cada paso que he dado. Esta meta alcanzada es tanto suya como mía, pues sin su presencia, aliento y confianza inquebrantable, no estaría hoy culminando este camino.

A la versión de mí misma que, en los momentos más difíciles, decidió levantarse una vez más. A cada caída que me enseñó a ser más fuerte, a cada duda que superé y a cada momento en que quise rendirme pero elegí continuar. Este logro es la prueba de que la perseverancia y la determinación pueden más que cualquier adversidad.

Agradecimiento

A mis padres, por su apoyo incondicional, su confianza y por enseñarme que el amor familiar es la base de todo logro.

A mí misma, por la constancia y la fortaleza para seguir adelante pese a las dificultades.

A mis amigos, por su compañía, aliento y alegría en este camino. A mi director de tesis, René Zalamea Vallejo, por su guía y compromiso.

A la Fundación Santa Ana, a los adultos mayores y a la Universidad del Azuay, por su valiosa colaboración y por ser parte de este proceso.

Finalmente, agradezco a todos quienes, de una u otra forma, fueron parte de este proceso. Cada gesto de apoyo ha contribuido a que hoy pueda ver este sueño hecho realidad.

Con gratitud infinita.

Resumen

El envejecimiento poblacional y la institucionalización de adultos mayores plantean desafíos importantes para los sistemas de salud. En este contexto, los talleres grupales constituyen una estrategia de intervención efectiva para promover el bienestar integral en la población. Esta investigación tuvo como objetivo comprender el impacto del taller "Salud y Bienestar" en la calidad de vida de adultos mayores institucionalizados, identificando sus percepciones y las observaciones de los cuidadores de la institución. Se empleó un enfoque cualitativo fenomenológico con cinco adultos mayores (64-81 años) y tres profesionales de la Fundación en Cuenca, Ecuador. Los datos se recolectaron mediante entrevistas no estructuradas y se analizaron con codificación temática en ATLAS.ti.

Los resultados revelaron cinco ejes temáticos: bienestar emocional (de tristeza a bienestar), reconstrucción de vínculos sociales (del aislamiento a la comunidad), crecimiento personal (aprendizaje y creatividad), participación activa (con preferencia por actividades expresivas y contacto con naturaleza) y observaciones profesionales que validaron estos cambios. Se concluye que el taller generó cambios multidimensionales significativos, validando el modelo de envejecimiento activo de la OMS. Los hallazgos ofrecen orientaciones para diseñar intervenciones integrales que incluyan actividades creativas, comunicación afectiva y contacto con la naturaleza.

Palabras clave: adultos mayores, salud mental, talleres psicoeducativos, envejecimiento activo, bienestar emocional

Abstract

Population aging and the institutionalization of older adults pose significant challenges for healthcare systems. In this context, group workshops constitute an effective intervention strategy to promote holistic well-being in the population. This research aimed to understand the impact of the "Health and Well-being" workshop on the quality of life of institutionalized older adults, identifying their perceptions and the observations of the institution's caregivers. A qualitative phenomenological approach was used with five older adults (64-81 years old) and three professionals from the Foundation in Cuenca, Ecuador. Data were collected through unstructured interviews and analyzed using thematic coding in ATLAS.ti.

The results revealed five thematic areas: emotional well-being (from sadness to well-being), reconstruction of social bonds (from isolation to community), personal growth (learning and creativity), active participation (with a preference for expressive activities and contact with nature), and professional observations that validated these changes. It is concluded that the workshop generated significant multidimensional changes, validating the WHO's active aging model. The findings offer guidance for designing comprehensive interventions that include creative activities, effective communication, and contact with nature.

Keywords: older adults, mental health, psychoeducational workshops, active aging, emotional well-being

Índice

Dedicatoria	2
Agradecimiento	3
Resumen	4
Introducción	8
Capítulo 1: Marco Teórico y Estado del Arte.....	10
Envejecimiento y Adultez Mayor	11
Envejecimiento Biológico	13
Envejecimiento Psicológico	14
Envejecimiento Social.....	14
Dimensiones del Envejecimiento.....	15
Envejecimiento Activo y Saludable	17
Talleres como Intervención Psicoeducativa en Adultos Mayores.....	20
Capítulo 2: Metodología	28
Capítulo 3: Resultados	34
Experiencias del Taller	42
Recomendaciones para Talleres	60
Síntesis de Resultados: Convergencias y Divergencias	66
Discusión.....	69
Conclusión	79
Recomendaciones.....	87
Referencias.....	92
Anexos	95

Índice de tablas y figuras

Tabla 1. Características Sociodemográficas de los Adultos Mayores	31
Tabla 2. Características Sociodemográficas del Personal de Salud	32
Tabla 3. Codificación de los Adultos Mayores	36
Tabla 4. Codificación del Personal de Salud	40

Introducción

El envejecimiento constituye una etapa natural e inevitable del ciclo vital, caracterizada por transformaciones biológicas, psicológicas y sociales que, aunque inherentes al desarrollo humano, representan desafíos significativos para la calidad de vida y la salud mental de quienes la atraviesan (Organización Mundial de la Salud, 2021). A pesar de que la población adulta mayor conformaba un grupo demográfico en constante crecimiento a nivel mundial, la salud mental en esta etapa seguía siendo un aspecto rodeado de estigmas y, con frecuencia, relegado a un segundo plano dentro de las políticas y programas de salud pública (Saldivia et al., 2019).

Ante este escenario, emerge la necesidad de explorar y aplicar estrategias que favorezcan un envejecimiento activo y saludable, entendiendo este no solo como la ausencia de enfermedad, sino como la capacidad de mantener un equilibrio integral que abarca aspectos físicos, emocionales y sociales. En este sentido, los talleres grupales orientados a la promoción de la salud y el bienestar se habían posicionado como intervenciones prometedoras, ya que permitían fomentar la resiliencia, el sentido de pertenencia y el empoderamiento personal, factores claves para contrarrestar el aislamiento social y promover el bienestar emocional en la vejez (Xiao et al., 2025)

La presente investigación se propuso comprender el impacto del taller “Salud y Bienestar” en la calidad de vida y la salud mental de los adultos mayores participantes, partiendo de la premisa de que sus percepciones resultaban fundamentales para evaluar la efectividad de este tipo de intervenciones. Para ello, se buscó identificar las impresiones que

tienen los adultos mayores participantes del taller Salud y Bienestar en relación a su calidad de vida y salud mental, así como analizar la percepción de los cuidadores en aspectos relacionados a la calidad de vida y salud mental de los adultos mayores tras su participación en el taller.

El marco teórico desarrollado estableció los fundamentos conceptuales necesarios para contextualizar el fenómeno estudiado, abordando el proceso de envejecimiento desde una perspectiva biopsicosocial, las particularidades de la salud mental en la tercera edad y la evidencia científica existente sobre intervenciones grupales en este ámbito. Desde este enfoque, los talleres no se limitaban únicamente a intervenir en problemáticas ya existentes, sino que también podrían potenciar recursos internos y sociales que permitieran a los adultos mayores mantener un sentido de propósito, fortalecer sus redes de apoyo y preservar su autonomía en las actividades de la vida diaria.

Esta investigación se desarrolló con la intención de aportar evidencia sobre la relevancia de los programas psicoeducativos grupales en la promoción de la calidad de vida y la salud mental en la vejez, dando voz a los propios adultos mayores como protagonistas de su experiencia y a los cuidadores como agentes claves en su proceso de bienestar.

Capítulo 1 Marco teórico y estado del arte

El marco teórico que se presenta a continuación aborda la interacción entre las bases conceptuales del proceso de envejecimiento y las intervenciones proactivas en salud mental. Ambos campos, aunque provienen de enfoques disciplinares distintos, convergen en el interés por desentrañar los procesos subyacentes que influyen en la calidad de vida en la adultez mayor.

Por un lado, el marco teórico busca establecer una base conceptual sólida, definiendo términos clave como "envejecimiento activo", "salud mental en la tercera edad" y "calidad de vida". Se profundiza en la perspectiva biopsicosocial para reconocer que el bienestar en la vejez no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que también depende de factores como la autonomía, la participación social y el sentido del propósito. Este enfoque proporciona las herramientas conceptuales necesarias para analizar el impacto de las intervenciones grupales en esta población.

Por otro lado, el estado del arte ofrece una revisión exhaustiva de la literatura científica existente, examinando las investigaciones, estudios y hallazgos más relevantes sobre la efectividad de los talleres de salud mental en adultos mayores. La revisión se enfoca en identificar cómo se han medido sus beneficios, los resultados obtenidos en estudios previos y los vacíos de conocimiento que aún persisten. Al contextualizar la presente investigación dentro del panorama actual, se valida su pertinencia y se justifica la necesidad de explorar los talleres como una estrategia proactiva.

En conjunto, el desarrollo del marco teórico y la revisión del estado del arte permiten no sólo contextualizar la investigación, sino también establecer una conexión clara entre los fundamentos teóricos y la evidencia empírica. Esto garantiza que el análisis del

impacto de los talleres en la calidad de vida de los adultos mayores se base en un conocimiento sólido y actualizado, lo que fortalece la validez y la relevancia del estudio.

Envejecimiento y adultez mayor

El envejecimiento es un proceso natural, continuo y universal que comienza desde el momento en que nacemos, pero se vuelve especialmente importante en la etapa de la adultez mayor. En esta fase, se producen cambios significativos en las dimensiones física, cognitiva, emocional y social de cada individuo. No se trata solo de una cuestión de edad, sino que también hay que considerar aspectos funcionales, contextuales y culturales que influyen en cómo cada persona experimenta su vejez (Fernández-Ballesteros, 2011).

La salud mental en los adultos mayores es un tema crucial, ya que diversos factores biológicos, psicológicos y sociales influyen en su bienestar psicológico. A medida que las personas envejecen, enfrentan cambios fisiológicos que pueden predisponer a trastornos mentales, como los trastornos neurocognitivos mayores, que afectan la memoria y otras funciones cognitivas, trastornos del sueño, como el insomnio, también son comunes y pueden agravar otros problemas de salud mental (Hong, 2025).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) define la salud mental como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. En el caso de los adultos mayores, esta definición se complementa con la capacidad de adaptación a los cambios físicos, emocionales y sociales asociados al envejecimiento y se define a una persona como adulta mayor a partir de los 60 años en los países en desarrollo y a partir de los 65 años en los países desarrollados. Sin embargo, esta clasificación no es suficiente para captar la diversidad de trayectorias y experiencias que caracterizan esta etapa de la vida. Por eso, es

fundamental abordar el envejecimiento desde una perspectiva integral que no solo considere el deterioro relacionado con la edad, sino también las potencialidades, aprendizajes y habilidades que se mantienen y evolucionan con el tiempo (Murniati et al., 2022)

Durante la vejez, pueden surgir cambios en el funcionamiento físico, como la pérdida de fuerza, la disminución de la movilidad o la aparición de enfermedades crónicas. Sin embargo, también es un momento ideal para la reflexión, la reestructuración del proyecto de vida y el fortalecimiento del sentido de identidad. El adulto mayor no es solo un receptor de cuidados, sino un individuo activo con su propia historia, conocimientos, relaciones y expectativas. En este sentido, se han propuesto modelos positivos del envejecimiento, donde se reconoce la posibilidad de adaptación, crecimiento psicológico y satisfacción en esta etapa (Kleintjes et al., 2022).

Además, factores como el entorno familiar, el nivel de participación social, las redes de apoyo y las oportunidades de aprendizaje juegan un papel crucial en cómo los adultos mayores perciben su bienestar y calidad de vida. Desde un enfoque biopsicosocial, se reconoce que el bienestar en la vejez no depende únicamente del estado físico, sino también de la posibilidad de sentirse útil, acompañado y emocionalmente equilibrado, en sí, lograr un envejecimiento activo (Varela, 2016).

A nivel mundial se describe que aumentará o se duplicará el número de la población mayor de 60 años, para el año 2050 se estima un aproximado de 434 millones de adultos mayores, además, se menciona que en países de Europa y América Latina, la esperanza de vida pase a ser de más de 80 años, teniendo así una disminución de mortalidad y un gran descenso de natalidad alrededor del mundo (Trujillo et al., 2022).

La calidad de vida de un adulto mayor depende de factores históricos, sociales, culturales, familiares, evolutivos y psicológicos que influyen tanto como los recursos sociales y las condiciones socioculturales en la experiencia de salud mental, favoreciendo el mejoramiento de habilidades como recursos de apoyo en los adultos mayores (Olivares et al., 2020).

La importancia de todos los factores han logrado centrar la atención de varias investigaciones en poder brindar apoyo para adultos mayores y a su vez, poder recopilar el impacto del apoyo social y las intervenciones psicológicas en la salud mental de los adultos mayores, el desarrollo de los talleres para la salud mental de los adultos mayores es fundamental para que así logren adquirir herramientas para afrontar los cambios emocionales, sociales y cognitivos producidos por la edad y etapa de vida en la que se encuentran.

A partir de esto, el envejecimiento es un proceso complejo, dinámico y multidimensional que forma parte del ciclo vital humano. No se trata únicamente de un deterioro progresivo, sino de una etapa con características propias, influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan de forma diversa a cada persona (Fernández-Ballesteros, 2002).

Envejecimiento biológico

Desde la perspectiva biológica, el envejecimiento se refiere a los cambios estructurales y funcionales que ocurren en el organismo con el paso del tiempo, incluyendo la pérdida progresiva de la masa muscular, la reducción de la densidad ósea, el enlentecimiento del metabolismo, y una menor eficacia en los sistemas cardiovascular,

respiratorio e inmunológico (Sierra, 2005). Estos cambios son naturales y esperables, aunque su ritmo y manifestación varían según factores genéticos, hábitos de vida y condiciones de salud previas.

Envejecimiento psicológico

El envejecimiento psicológico implica transformaciones en las funciones cognitivas, como la atención, memoria, velocidad de procesamiento y aprendizaje. Aunque algunos procesos pueden deteriorarse con la edad, muchos adultos mayores mantienen sus habilidades cognitivas gracias a la estimulación constante, la experiencia acumulada y la neuroplasticidad (Castañeda & Isaza, 2013). Asimismo, esta etapa puede representar una oportunidad para el desarrollo de la sabiduría, la reflexión vital y la adaptación emocional ante las pérdidas y cambios que se presentan, como la jubilación, la enfermedad o la pérdida de seres queridos.

Envejecimiento social

Por otro lado, el envejecimiento social se refiere a los cambios en los roles y relaciones que la persona adulta mayor mantiene con su entorno. Factores como la jubilación, el distanciamiento familiar o la viudez pueden modificar su participación en la vida social, afectando su sentido de pertenencia o utilidad (Herrera, 2007). Además, en muchas culturas persisten estereotipos negativos sobre la vejez, lo que puede llevar a la exclusión, infantilización o subestimación del adulto mayor. Sin embargo, cuando se le brinda un entorno que reconoce su valor y experiencia, esta etapa puede vivirse con plenitud, dignidad y sentido.

En conjunto, estas dimensiones del envejecimiento interactúan entre sí, por lo que una visión integral resulta clave para comprender la realidad de los adultos mayores y diseñar intervenciones adecuadas que promuevan su bienestar, participación y autonomía.

Dimensiones del envejecimiento

El envejecimiento no puede entenderse como un proceso homogéneo o lineal, sino como una experiencia multidimensional que abarca aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, todos profundamente interrelacionados. Cada una de estas dimensiones se ve afectada por factores individuales, contextuales y culturales que inciden en la forma en que cada persona transita la vejez (García & Blanco, 2010).

La dimensión física se refiere a los cambios funcionales y estructurales que ocurren en el cuerpo con el paso de los años. Es común observar una disminución en la masa muscular, pérdida de fuerza, alteraciones en la movilidad, así como una disminución en la agudeza visual y auditiva. También es frecuente la aparición de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o artritis (Sierra, 2005). Aunque estos cambios son propios del envejecimiento, su impacto puede atenuarse significativamente mediante un estilo de vida activo, una alimentación saludable y la prevención de riesgos, lo que demuestra que esta dimensión no es un destino inevitable, sino que puede gestionarse activamente.

En cuanto a la dimensión cognitiva, el funcionamiento puede verse modificado en la vejez con cambios leves en la memoria de trabajo, la velocidad de procesamiento y la atención sostenida. No obstante, muchas funciones, como el lenguaje, el conocimiento adquirido y la capacidad de tomar decisiones, pueden mantenerse estables o incluso fortalecerse con la experiencia (Castañeda & Isaza, 2013). La estimulación cognitiva, a

través de actividades como la lectura, la interacción social y el aprendizaje continuo, son factores clave para conservar estas capacidades y prevenir el deterioro asociado a la edad, desafiando la idea de que el declive cognitivo es universal.

Desde una perspectiva emocional, la adultez mayor puede representar un momento de equilibrio y reflexión, pero también de vulnerabilidad ante situaciones como la jubilación, el duelo, la soledad o el aislamiento. La forma en que se gestionan estas experiencias está mediada por los recursos personales del individuo, como la resiliencia, el sentido de vida y las redes de apoyo (Meléndez & Tomás, 2013). Estudios sugieren que muchos adultos mayores, al haber desarrollado estrategias adaptativas a lo largo de la vida, presentan una mejor regulación emocional en comparación con personas más jóvenes.

Finalmente, el envejecimiento también implica cambios en la dimensión social y en los roles que la persona ocupa. La salida del mercado laboral, la reducción de la participación comunitaria o los cambios familiares pueden generar una percepción de pérdida de utilidad o de desconexión. Sin embargo, cuando el entorno social promueve espacios de participación, reconocimiento y aprendizaje, se favorece un envejecimiento más activo y satisfactorio (Herrera, 2007). Las relaciones significativas, la pertenencia a grupos y el sentido de contribución continúan siendo elementos fundamentales en esta etapa.

Considerar el envejecimiento desde estas dimensiones no solo permite comprenderlo como una experiencia integral, sino que también resalta cómo todas estas esferas se entrelazan. Por ejemplo, una disminución física puede afectar la autonomía y limitar la participación social, lo que a su vez influye negativamente en el estado emocional y la autoestima. De igual forma, el deterioro cognitivo leve puede generar frustración o ansiedad si no se cuenta con un entorno comprensivo y con la estimulación adecuada. En este

sentido, es crucial abordar el envejecimiento de forma integral, reconociendo la relación dinámica entre el cuerpo, la mente y las relaciones sociales (García & Blanco, 2010), lo que permite enfocarse en las capacidades, aprendizajes y potencialidades que las personas mayores aún tienen para desarrollar.

Desde esta perspectiva holística, las intervenciones que promueven el bienestar en adultos mayores deben tener en cuenta estas múltiples esferas. Espacios como los talleres grupales ofrecen la posibilidad de estimular varias dimensiones al mismo tiempo: fortalecen la memoria, promueven la socialización, fomentan el movimiento físico adaptado, y permiten expresar emociones en un entorno seguro. Así, la comprensión del envejecimiento como un fenómeno multidimensional no solo favorece una mirada más humana y realista, sino que también guía la planificación de estrategias significativas que impacten positivamente en la calidad de vida (Fernández-Ballesteros, 2002).

Envejecimiento activo y saludable

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos demográficos más relevantes del siglo XXI. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que para el año 2050 el número de personas mayores de 60 años se duplicará, alcanzando los 2.100 millones a nivel mundial (OMS, 2015). Este cambio plantea importantes desafíos para los sistemas de salud, las políticas públicas y los modelos de atención, pero también ofrece la oportunidad de transformar la mirada sobre la vejez y revalorizar el papel de las personas mayores en la sociedad. En este contexto, surgen los enfoques de envejecimiento activo y envejecimiento saludable como marcos fundamentales para orientar intervenciones que promuevan una vejez digna, autónoma y participativa.

El concepto de envejecimiento activo fue introducido por la OMS en el año 2002 y se define como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002, p. 12). Esta definición pone énfasis en la idea de que las personas mayores no deben ser vistas como sujetos pasivos, dependientes o en declive inevitable, sino como actores sociales con derechos, capacidades y un rol activo dentro de sus comunidades. El envejecimiento activo reconoce la diversidad de trayectorias vitales y promueve la inclusión, la autodeterminación y el desarrollo personal en todas las etapas de la vida.

Posteriormente, en su *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*, la OMS (2015) amplía y actualiza este enfoque mediante el término envejecimiento saludable, el cual se define como “el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez” (p. 28). La capacidad funcional se entiende como la interacción entre las capacidades físicas y mentales del individuo y los entornos que habita, destacando la importancia de generar contextos que favorezcan el desarrollo pleno de los adultos mayores. Este modelo propone un cambio de paradigma: en lugar de centrarse únicamente en la enfermedad o la dependencia, se enfatiza el fortalecimiento de las capacidades, la participación social, el acceso a oportunidades significativas y la construcción de entornos amigables con la vejez.

Envejecer activamente no significa evitar el envejecimiento, sino transitarlo de manera positiva, con sentido, apoyo social y calidad de vida. En palabras de FernándezBallesteros (2011), “el envejecimiento activo no es una utopía sino una meta alcanzable cuando se generan las condiciones necesarias que favorecen la actividad, la implicación y la autonomía de las personas mayores” (p. 34). Este enfoque reconoce que el

bienestar en la vejez no se reduce a lo físico, sino que incluye la dimensión emocional, social, cognitiva y espiritual. Por lo tanto, requiere un abordaje integral y multidisciplinario que articule el sistema de salud, la educación, los servicios sociales y la comunidad.

En América Latina y el Caribe, el enfoque de envejecimiento activo ha sido asumido por diversas instituciones, aunque aún persisten desafíos estructurales como la falta de acceso a servicios adecuados, la escasa participación de las personas mayores en decisiones políticas y sociales, y la persistencia de estereotipos negativos sobre la vejez. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2012) ha señalado que la implementación de políticas públicas con perspectiva de envejecimiento activo debe ir acompañada de un cambio cultural que reconozca el valor de la experiencia, el conocimiento y la contribución de las personas mayores.

Los programas de intervención comunitaria, como talleres, grupos de apoyo o actividades recreativas, representan estrategias efectivas para promover el envejecimiento activo. Estas iniciativas ofrecen espacios donde las personas mayores pueden fortalecer sus capacidades, ampliar sus redes sociales, adquirir nuevos aprendizajes y resignificar su historia vital. A través de estos espacios, se promueve la autonomía, el sentido de pertenencia, la expresión emocional y el bienestar psicológico, factores fundamentales para una vejez saludable (Gutiérrez & Gutiérrez, 2018).

Además, desde una perspectiva psicológica y educativa, se ha demostrado que el aprendizaje continuo, la estimulación cognitiva y la participación en espacios colectivos tienen efectos positivos en el estado de ánimo, la autoestima y la percepción de autoeficacia en adultos mayores (Martínez & Muñoz, 2013). En este sentido, el taller "Salud y Bienestar" abordado en la presente investigación se inscribe dentro de este enfoque, al

ofrecer una propuesta psicoeducativa orientada a mejorar la calidad de vida de los participantes mediante la reflexión, la interacción grupal, la promoción de hábitos saludables y la expresión emocional.

En conclusión, el envejecimiento activo y saludable no solo representa un ideal, sino una necesidad frente al acelerado envejecimiento poblacional. Impulsar políticas, programas y espacios que respondan a las necesidades reales de las personas mayores, desde una perspectiva integral y respetuosa, es esencial para garantizar una vejez digna. Comprender este enfoque permite contextualizar la importancia de propuestas como los talleres grupales, y valorar su impacto desde las voces y experiencias de quienes los transitan.

Talleres como intervención psicoeducativa en adultos mayores

Los talleres representan una estrategia poderosa para fortalecer el bienestar de los adultos mayores. Más allá de su función recreativa, son espacios de contención, aprendizaje y expresión. Desde una mirada humanista, permiten que las personas mayores sean protagonistas activos de su proceso (Peralta et al., 2012)

En las últimas décadas, se ha incrementado el interés por desarrollar estrategias de intervención psicosocial que respondan de forma integral a las necesidades de los adultos mayores. Este grupo poblacional, históricamente invisibilizado o reducido a un rol pasivo, ha comenzado a adquirir protagonismo en propuestas terapéuticas, educativas y comunitarias que reconocen su potencial, su historia de vida y su derecho a un envejecimiento digno (Castellarin y González, 2020). En este marco, los talleres se han convertido en herramientas clave, no solo por su valor terapéutico, sino por el espacio de contención, expresión y transformación que representan.

Un ejemplo del mismo es el estudio de Choez, Burgos y Faytong (2024), quienes diseñaron un programa de talleres psicoeducativos orientados a la reducción del estrés en adultos mayores de Babahoyo, Ecuador. La intervención, implementada con más de mil participantes, demostró una disminución significativa de los niveles de estrés severo y moderado en esta población. Los efectos positivos se extendieron más allá de la dimensión emocional, impactando también en la vinculación social y la autoestima de los beneficiarios. Esta experiencia evidencia que el abordaje colectivo, con enfoque educativo y participativo, puede generar transformaciones profundas cuando se fundamenta en la escucha activa, la comprensión empática y el respeto a los tiempos y procesos individuales de cada adulto mayor.

Castellarin y Caamaño (2020), en su artículo sobre las implicaciones de la educación artística en la salud, bienestar y calidad de vida de los adultos mayores, evidencian el impacto positivo de las intervenciones artísticas en esta población. Los autores sostienen que los talleres de expresión artística constituyen espacios de contención emocional donde los adultos mayores pueden transitar el proceso de envejecimiento de manera activa y saludable, favoreciendo su desarrollo integral.

Centrándose en cuatro dimensiones clave del bienestar —biológica, cognitiva, psicológica y social—, esta investigación concluye que la educación artística constituye una herramienta poderosa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, ya que trasciende la mera actividad recreativa y actúa como un medio terapéutico y socializador. Además, los autores resaltan la importancia de integrar estas iniciativas en políticas públicas orientadas a promover el envejecimiento activo (Castellarin & Caamaño, 2020).

Así mismo el estudio de Peralta et al.,(2016) analiza la relación entre bienestar psicológico, apoyo social y salud física y mental con la calidad de vida en adultos mayores de Arica, Chile. Se utilizó un muestreo no probabilístico y participaron 150 adultos mayores. Los resultados muestran que el bienestar psicológico y la salud física y mental tienen una fuerte compensación con la calidad de vida, explicando el 78% de su variabilidad. Además, el apoyo social actúa como un factor protector, reduciendo los efectos del estrés y mejorando el bienestar emocional. Se concluye que fortalecer redes de apoyo y promover estrategias psicológicas son claves para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En un enfoque complementario, Valverde (2024) estudió los talleres ocupacionales como estrategia metodológica del trabajo social de grupo, centrándose en un grupo de adultos mayores en Quito. Esta intervención tuvo como objetivo promover la inclusión, la autoestima y la construcción de un espacio terapéutico colectivo donde los participantes pudieran compartir experiencias, resignificar su historia y generar vínculos afectivos. El estudio subraya que los talleres no deben ser entendidos únicamente como actividades recreativas, sino como escenarios donde la identidad del adulto mayor se revalida y donde se les permite reapropiarse de su voz. En un contexto donde muchas veces la vejez se asocia a la pérdida, estos espacios actúan como resistencia y reafirmación del valor humano.

Por su parte, González y Tapia (2023) desarrollaron una propuesta de arteterapia como estrategia para mejorar la calidad de vida en adultos mayores. A través del uso de técnicas como pintura, modelado y collage, los participantes —de entre 65 y 85 años— fueron estimulados a expresar emociones, reconstruir recuerdos y conectarse con su mundo interno. Los resultados mostraron una mejora significativa en la calidad de vida,

especialmente en las áreas emocional, cognitiva y social. Este estudio pone de manifiesto el poder del arte como un lenguaje terapéutico, capaz de acceder a territorios donde las palabras ya no alcanzan. La arteterapia ofreció un puente entre la experiencia interna y la expresión simbólica, facilitando un proceso de autorreconocimiento y sanación emocional.

Otro estudio nos muestra como nuevas propuestas que no sean farmacológicas ayudan a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y entre estas propuestas se encuentra la musicoterapia, utilizando el Inventario de Calidad de Vida (ICV) para medir las diferentes áreas de vida en un total de 15 participantes, con una escala de medición de satisfacción e insatisfacción, dando como resultado el beneficio de la musicoterapia en las diferentes áreas de vida como el autoestima, salud y creatividad (Abraham et al., 2019) Finalmente, Chóez et al. (2023) llevaron a cabo un estudio centrado en la satisfacción de los adultos mayores beneficiarios de talleres psicológicos, obteniendo datos altamente positivos: el 90,6 % de los 558 participantes calificó su experiencia como excelente o muy buena. Más allá de las cifras, el estudio recoge testimonios donde los adultos mayores expresan sentirse valorados, comprendidos y motivados a seguir participando. Esto evidencia que, más allá de los objetivos terapéuticos o educativos, los talleres tienen un profundo impacto emocional: restablecen el sentido de pertenencia, reactivan el deseo de aprender y conectan al individuo con su comunidad y su historia.

En el marco del envejecimiento activo, diversos programas han apostado por estrategias preventivas que integren el cuerpo y la mente. Tal es el caso del Programa “Escuela de ejercicios físicos y estimulación cognitiva” desarrollado en Palencia, España, en 2024. Esta intervención, orientada a personas mayores de 70 años, combinó sesiones de ejercicio físico adaptado con actividades de estimulación cognitiva individualizadas. Con

una frecuencia de tres veces por semana, el programa logró mejorar la coordinación, el equilibrio y los niveles de alerta cognitiva, favoreciendo así la autonomía funcional de los participantes. Este enfoque pone en evidencia que los talleres diseñados desde la integralidad —que contemplan tanto lo físico como lo mental— pueden incidir positivamente en el bienestar global del adulto mayor, retrasando el deterioro funcional y favoreciendo su participación activa en la comunidad.

Una experiencia similar tuvo lugar en el cantón Chambo, Ecuador, donde Núñez (2025) implementó un programa de estimulación cognitiva en adultos mayores con deterioro cognitivo leve. La intervención, desarrollada de forma grupal e individual, utilizó técnicas de atención, memoria y lenguaje, evaluadas mediante pruebas psicométricas antes y después del proceso. Los resultados reflejaron mejoras significativas no solo en el desempeño cognitivo, sino también en la autoestima y el estado de ánimo de los participantes. Este estudio refuerza la importancia de ofrecer talleres accesibles, contextualizados y estructurados, especialmente en zonas rurales, donde muchas veces los adultos mayores enfrentan barreras para acceder a servicios de atención especializada.

Por otro lado, una investigación internacional del año 2022 abordó el impacto de una intervención multimodal que combinó entrenamiento cognitivo, práctica de Tai Chi y sesiones de reminiscencia. Este estudio cuasi-experimental comparó distintos grupos de intervención con un grupo control, encontrando que la combinación de Tai Chi con entrenamiento cognitivo produjo mejoras significativamente superiores en funciones ejecutivas, memoria y regulación emocional ($g = 0.92$). Esta propuesta evidencia que las intervenciones grupales basadas en una visión holística del bienestar que incluye lo físico, lo emocional y lo simbólico, son altamente eficaces. Además, introduce una dimensión

corporal-espiritual a los talleres, que puede ser replicada en distintos contextos con adaptaciones culturales pertinentes.

Estas investigaciones, aunque distintas en metodología, contexto y enfoque, coinciden en un mismo punto: los talleres representan una oportunidad para la reconstrucción del sujeto envejeciente. Desde el acompañamiento psicoeducativo, la creatividad, la ocupación significativa o la expresión emocional, se abren caminos para resignificar la vejez. Se trata de devolverle al adulto mayor la posibilidad de habitar su tiempo con dignidad, propósito y afecto.

Tomando en cuenta lo anterior se puede decir que la salud mental en adultos mayores es un campo de estudio multidimensional que involucra aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Las investigaciones actuales destacan la importancia del apoyo social, las intervenciones terapéuticas y el uso de talleres para promover el bienestar en esta población ya que brindan herramientas para afrontar los cambios físicos y emocionales propios de la edad, mejorando la calidad de vida y la percepción de bienestar. En definitiva, los talleres representan una estrategia efectiva para mantener la salud mental, fortalecer redes de apoyo y potenciar la autonomía en la vejez.

El recorrido por estas investigaciones revela que los talleres no son simplemente intervenciones programadas: son encuentros humanos que dignifican, reparan y acompañan. Representan un espacio donde los adultos mayores pueden volver a verse a sí mismos como sujetos activos, valiosos y capaces de seguir construyendo sentido. A través del juego, el arte, la palabra o el silencio compartido, estos espacios permiten restituir vínculos, resignificar pérdidas y encontrar nuevos propósitos.

En el marco de esta tesis, el taller “Salud y Bienestar” se ubica como una propuesta que dialoga con estas experiencias, desde una perspectiva centrada en el relato, la vivencia y el reconocimiento de las emociones. Con un enfoque fenomenológico, se busca escuchar las voces de los adultos mayores no solo como fuente de información, sino como expresión de su mundo vivido. Al comprender el impacto de estos talleres desde sus propias experiencias, no solo se validan los beneficios terapéuticos, sino que se honra su historia, su sabiduría y su humanidad.

En conclusión, comprender el envejecimiento desde una mirada integral es una invitación a ver más allá del paso del tiempo o del deterioro físico. Es, ante todo, un acto de reconocimiento: reconocer que las personas mayores no son solo destinatarias de cuidados, sino portadoras de historias, saberes, emociones y sueños. A lo largo de este marco teórico, se ha abordado el envejecimiento no como una etapa de pérdida, sino como una fase vital con potencial de crecimiento, resiliencia y conexión profunda con uno mismo y con los demás.

Las distintas dimensiones del envejecimiento como la física, cognitiva, emocional, social y espiritual, no ocurren de forma aislada, sino que se entrelazan para conformar una experiencia humana compleja. En este sentido, el enfoque de envejecimiento activo y saludable propuesto por la OMS y respaldado por diversos autores, ha servido como base conceptual para proponer intervenciones que promuevan la autonomía, la participación social y la construcción de sentido en la vejez.

Los talleres psicoeducativos emergen como una de las herramientas más humanas y efectivas en el trabajo con adultos mayores. Más allá de ser simplemente espacios donde se desarrollan actividades, constituyen lugares donde las personas mayores se sienten

genuinamente vistas, valoradas y escuchadas. En estos escenarios se comparte tanto el dolor como la esperanza, se transforma el silencio en palabra y el grupo se convierte en sostén emocional. La evidencia científica reciente reafirma este potencial transformador a través de diversas modalidades: talleres de arteterapia, programas de estimulación cognitiva y propuestas integrales que entrelazan cuerpo, emoción y memoria. Desde esta perspectiva, el taller "Salud y Bienestar" que se analiza en esta investigación trasciende la dimensión puramente metodológica para constituirse en un genuino acto de cuidado, empatía y afecto hacia quienes participan en él.

Este marco no solo ha servido para fundamentar académicamente la propuesta, sino también para reafirmar que un mundo más humano es posible si nos atrevemos a mirar la vejez con ternura, respeto y compromiso. La vejez no es el final del camino, sino una etapa donde la vida sigue latiendo con fuerza, a veces en silencio, pero siempre con dignidad.

Capítulo 2 Metodología

Esta investigación se enmarcó dentro de un enfoque cualitativo, ya que se busca comprender las experiencias y percepciones de los adultos mayores que participaron en los talleres. El diseño adoptado fue fenomenológico, dado que el objetivo consiste en explorar la vivencia subjetiva de los participantes en relación con las actividades realizadas (Fuster, 2019). A través de este diseño, se profundizó en el significado que los adultos mayores atribuyeron a su participación en los talleres, así como en los efectos percibidos por ellos tras haber formado parte del proceso.

La muestra para la población objetivo estuvo conformada por adultos mayores y personal de salud que asistieron a las actividades organizadas por la Universidad del Azuay, ubicada en la ciudad de Cuenca, provincia del Azuay-Ecuador. Se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia, conformada por cinco adultos mayores y tres miembros de la Fundación. Al tratarse de una investigación cualitativa con enfoque fenomenológico, no se aplicó una fórmula estadística para el cálculo del tamaño muestral; en su lugar, se consideró suficiente el número de participantes para cumplir con los objetivos de las entrevistas.

En la siguiente sección se presentan las características sociodemográficas de los participantes del estudio. Con el fin de preservar la confidencialidad, los nombres han sido reemplazados por seudónimos. Las variables incluidas permiten contextualizar a la población de estudio considerando edad, género, ocupación, estado civil y nivel de escolaridad, lo cual aporta a la comprensión de los relatos y experiencias recogidas.

Tabla 1 *Características Sociodemográficas de los Adultos Mayores*

<i>Código</i>	<i>Edad</i>	<i>Género</i>	<i>Ocupación Anterior</i>	<i>Estado Civil</i>	<i>Nivel de Escolaridad</i>
<i>Sonia</i>	<i>70</i>	<i>Mujer</i>	<i>Ama de casa</i>	<i>Divorciada</i>	<i>Secundaria</i>
<i>Juan</i>	<i>75</i>	<i>Hombre</i>	<i>Comerciante</i>	<i>Casado</i>	<i>Primaria</i>
<i>Luis</i>	<i>64</i>	<i>Hombre</i>	<i>Docente</i>	<i>Divorciado</i>	<i>Universidad</i>
<i>Alfredo</i>	<i>70</i>	<i>Hombre</i>	<i>Jubilado</i>	<i>Viudo</i>	<i>Secundaria</i>
<i>Martha</i>	<i>81</i>	<i>Mujer</i>	<i>Ama de casa</i>	<i>Viuda</i>	<i>Primaria</i>

En la **Tabla 1** se observa que los adultos mayores participantes tienen un rango de edad entre 64 y 81 años, con predominio del género masculino (tres hombres y dos mujeres). Respecto a la ocupación anterior, se identifican trayectorias diversas, tales como comerciante, docente, ama de casa, jubilado y enfermera, lo cual refleja heterogeneidad en sus experiencias de vida y en el acceso a oportunidades educativas y laborales. En cuanto al nivel de escolaridad, se evidencian distintos grados de instrucción, desde primaria hasta

universidad, lo que constituye un factor relevante para comprender la manera en que afrontan y narran sus experiencias.

Tabla 2 *Características Sociodemográficas del Personal de Salud*

<i>Código</i>	<i>Edad</i>	<i>Género</i>	<i>Ocupación</i>	<i>Estado Civil</i>	<i>Nivel de Escolaridad</i>
<i>Sol</i>	<i>30</i>	<i>Mujer</i>	<i>Psicóloga Clínica</i>	<i>Soltera</i>	<i>Universidad</i>
<i>Pamela</i>	<i>30</i>	<i>Mujer</i>	<i>Enfermera</i>	<i>Soltera</i>	<i>Universidad</i>
<i>Ana</i>	<i>30</i>	<i>Mujer</i>	<i>Enfermera</i>	<i>Soltera</i>	<i>Universidad</i>

Por otro lado, en la **Tabla 2** se presentan las características sociodemográficas de las profesionales de la salud que participaron en el estudio. Todas ellas son mujeres de 30 años, solteras y con formación universitaria. Sus ocupaciones corresponden al ámbito sanitario (psicología clínica y enfermería), lo que les permite aportar una mirada técnica y profesional a las experiencias relatadas. Esta homogeneidad en el perfil sociodemográfico puede facilitar la identificación de patrones comunes en sus percepciones y vivencias.

Para la recolección de información se utilizó la entrevista no estructurada, dirigida tanto a los adultos mayores que participaron en el taller “Salud y Bienestar” como a sus

respectivos cuidadores. De acuerdo con Bravo, et al (2013), este tipo de entrevistas son más informales, más flexibles y se planean de manera tal, que pueden adaptarse a los sujetos y a las condiciones. Los sujetos tienen la libertad de ir más allá de las preguntas y pueden desviarse del plan original.

Las entrevistas fueron seleccionadas como instrumento principal porque posibilitaron explorar en detalle las percepciones, emociones y cambios experimentados por los participantes, así como las observaciones de los cuidadores respecto al impacto del taller. Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los datos recolectados, fomentando la apertura de los entrevistados en un entorno de respeto y seguridad.

El estudio se llevó a cabo en una fundación ubicada en la provincia del Azuay, Cuenca - Ecuador. Los criterios que se consideraron para los adultos mayores fueron los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Adultos mayores (60 años o más) miembros activos de la Fundación Santa Ana.
- Participantes con movilidad independiente o con apoyo mínimo.
- Disposición voluntaria para participar en los talleres y entrevistas.
- Firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Personas con deterioro cognitivo avanzado o alteraciones del estado de conciencia que limitaran su comprensión o participación.
- Adultos mayores con problemas severos de movilidad que impidieran su asistencia.

- Quienes no aceptaron participar o se retiraron voluntariamente del proceso.

Los criterios que se consideraron para el personal médico y terapéutico de la fundación fueron los siguientes:

- Pertenencia al equipo del taller de "Salud y Bienestar"
- Experiencia directa con los adultos mayores participantes
- Disposición voluntaria para participar en las entrevistas
- Firma del consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- No haber participado directamente en el taller "Salud y Bienestar"
- Negativa a firmar el consentimiento informado
- Personal administrativo o de apoyo no terapéutico

El estudio se desarrolló siguiendo las siguientes fases:

1. **Fase de Contacto y Consentimiento:**

Inicialmente, se coordinó con la fundación de adultos mayores fechas para la selección de los participantes. Durante una sesión informativa, la investigadora explicó en detalle los objetivos de la investigación y el rol de los participantes en la misma. En esta misma sesión, se entregaron los formularios de consentimiento informado a los adultos mayores y a los miembros del personal que serían entrevistados, asegurando que todos comprendieran el propósito del estudio y otorgaran su autorización de manera voluntaria.

2. **Fase de Recolección de Datos:**

Se llevaron a cabo entrevistas individuales, de carácter no estructurado. Estas entrevistas, con una duración aproximada de 30 a 40 minutos cada una, permitieron a los participantes expresarse de manera libre y espontánea sobre sus experiencias. El rol de la investigadora fue el de guía, fomentando un diálogo abierto sin un guión de preguntas preestablecido. Se mantuvo una postura crítica respecto a la propia posición, experiencias y expectativas, con el fin de minimizar sesgos durante la interacción con los participantes y el análisis posterior y cada entrevista se realizó con la previa autorización de los participantes para su grabación en audio. Posteriormente, las grabaciones fueron transcritas para su análisis.

3. Fase de Análisis de Datos:

El análisis de los datos se realizó a través de un enfoque temático. Mediante el uso del software ATLAS.ti, se identificaron patrones recurrentes, categorías emergentes y significados compartidos en los relatos de los participantes. Este proceso permitió organizar y sintetizar la información cualitativa, facilitando la interpretación de los hallazgos en relación con los objetivos de la investigación. Los resultados obtenidos a partir del análisis cualitativo de las entrevistas realizadas tanto a los participantes como al personal de salud.

Capítulo 3 Resultados

Los resultados obtenidos a partir del análisis cualitativo de las entrevistas realizadas tanto a los participantes como al personal de salud. El proceso se llevó a cabo mediante la codificación y posterior agrupación de los datos en categorías y que permiten dar cuenta de las percepciones, experiencias y significados construidos en torno a los talleres. Los hallazgos se organizan en torno a las categorías, que emergieron del análisis y que permiten responder a los objetivos de la investigación. Para respaldar cada categoría se incluyen citas textuales de los entrevistados, que ilustran y enriquecen la comprensión de los patrones encontrados. De esta manera, los resultados no solo reflejan la voz de los participantes y del equipo de salud, sino que también aportan a la interpretación del impacto de los talleres en términos de bienestar emocional, inclusión y procesos de aprendizaje.

Tabla 3 *Codificación de los Adultos Mayores*

TEMA	CATEGORÍA	DEFINICIÓN	CÓDIGO
Experiencias del taller	Bienestar emocional	Estado en el que una persona se encuentra mental y físicamente bien, sintiéndose capaz de gestionar sus propias emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva.	BE

	Autoestima	Valoración o aprecio que una persona tiene de sí misma, basada en el reconocimiento de sus propias fortalezas y limitaciones con un sentido de confianza y propósito.	A
	Valoración del ser humano	Reconocimiento de la dignidad inherente y el valor incalculable de cada persona, sin prejuicios ni estereotipos.	VSH
	Motivación	Impulso interno o externo que dirige y energiza el comportamiento de una persona hacia la consecución de una meta.	M
	Esperanza	Confianza activa y optimista en que las circunstancias o el futuro mejorarán o resultarán favorables, incluso ante la adversidad.	E

	Satisfacción personal	Estado de bienestar y complacencia que resulta de percibir que las propias necesidades, deseos o expectativas han sido cumplidas.	SP
Vínculos y relaciones	Socialización	Proceso a través del cual una persona aprende a vivir en sociedad e interactuar	S

		con otros.	
	Inclusión	Esfuerzo por garantizar que todas las personas, independientemente de sus diferencias, sean valoradas, respetadas y tengan la oportunidad de participar plenamente en todos los ámbitos de la vida.	I
	Compartir experiencias	Acto de relatar, escuchar y reflexionar sobre vivencias personales en un contexto de seguridad emocional y confianza mutua.	CE

	Conexión entre pares	Vínculo de entendimiento, empatía y apoyo que se establece entre personas que comparten características similares.	CP
	Apoyo mutuo	Ayuda recíproca o el soporte emocional y práctico que se brindan los miembros de un grupo o comunidad.	AM
	Reconocimiento	Validación explícita y positiva de los esfuerzos, logros, cualidades o contribuciones de una persona.	R

	Comunicación afectiva	Transmisión de mensajes de manera clara, respetuosa y empática, priorizando la expresión y el manejo saludable de las emociones.	CA
Crecimiento personal	Aprendizaje a través del juego	Metodología educativa donde el juego se utiliza como una vía provechosa, activa y placentera para construir conocimiento y desarrollar habilidades.	AJ

	Experiencia personal	Conjunto de conocimientos, emociones y vivencias adquiridas directamente por un individuo a lo largo de su vida.	EP
	Actividades creativas	Propuestas o ejercicios que estimulan la imaginación, la expresión y la producción de ideas o soluciones originales.	AC
	Reflexión personal	Proceso de examinar y analizar los propios pensamientos, sentimientos, experiencias y decisiones para obtener una mayor autoconciencia y un aprendizaje significativo.	RP
	Cambio de perspectiva	Capacidad o acción de modificar la forma habitual de ver o interpretar una situación o problema.	CC
	Sentido de propósito	Percepción clara y profunda de que la vida de uno tiene una dirección y un significado.	SP

	Agradecimiento	Combinación de expresar gratitud por las oportunidades o experiencias.	AO
Participación	Recomendaciones para talleres	Pautas específicas, prácticas y estratégicas, diseñadas para mejorar la calidad, el impacto y la efectividad de un programa de aprendizaje o desarrollo.	RT
	Participación activa	Acto de involucrarse profunda y dinámicamente en una actividad o proceso.	PA
	Adaptación a actividades	Flexibilidad para ajustarse a los requisitos o cambios de las tareas o el entorno.	AA

Tabla 4 *Codificación del Personal de Salud*

TEMA	CATEGORÍA	DEFINICIÓN	CÓDIGO
------	-----------	------------	--------

Fortalecimiento del bienestar	Bienestar emocional	Estado en el que una persona se siente capaz de gestionar sus emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva, lo que le permite funcionar productiva y saludablemente en la vida.	BL
	Inclusión	Esfuerzo por valorar, respetar y garantizar que todas las personas tengan la oportunidad de participar plenamente en cualquier entorno, independientemente de sus diferencias.	IN
	Conexión entre pares	Vínculo de entendimiento, empatía y apoyo mutuo que se establece entre personas que comparten un mismo contexto, rol o experiencia.	CEP
	Compartir experiencias	Acto de relatar, escuchar y reflexionar sobre vivencias personales en un entorno seguro, facilitando el aprendizaje, la conexión interpersonal y el sostenimiento grupal.	CS

Desarrollo en el taller	Aprendizaje	Proceso de adquirir conocimientos, habilidades, valores y actitudes a través del estudio, la enseñanza, la experiencia o la	AE
		reflexión	
	Participación activa	Involucramiento profundo y dinámico en una actividad o proceso, ejerciendo la capacidad de acción y contribuyendo de manera significativa y visible a los objetivos del grupo.	PNA
Flexibilidad	Adaptación a actividades	Capacidad o flexibilidad para ajustarse y responder eficazmente a los requisitos, cambios o desafíos que presenta una tarea o el entorno.	F

Los resultados que se presentan a continuación emergieron del análisis cualitativo de las entrevistas realizadas a cinco adultos mayores participantes del taller "Salud y Bienestar" y a tres profesionales de la salud de la Fundación Santa Ana. Mediante el proceso de codificación temática, se identificaron categorías y subcategorías que permiten comprender las experiencias vividas, los cambios percibidos y el significado que los participantes atribuyeron a su participación en el taller. Los hallazgos se organizan en cinco grandes ejes temáticos que responden a los objetivos de la investigación, cada uno sustentado por las voces directas de los protagonistas.

Experiencias del Taller:

El primer eje temático agrupa las categorías relacionadas con el impacto del taller en la dimensión emocional de los participantes. A través de sus relatos, los adultos mayores expresaron de manera recurrente una transformación en su estado de ánimo, su percepción de sí mismos y su capacidad para enfrentar el presente con mayor serenidad y esperanza.

Bienestar Emocional

El bienestar emocional se manifestó como una de las categorías más prominentes en los relatos de los adultos mayores. Los participantes describieron un cambio significativo en su estado emocional, transitando de sentimientos de tristeza, soledad y desesperanza hacia un estado de tranquilidad, alegría y vitalidad renovada. Este cambio no fue superficial, sino que representó una reestructuración de su experiencia cotidiana.

Juan, por ejemplo, expresó con claridad este proceso de renacimiento: "Me sentía viejo, me sentía señor. ¿Pero ahora? Volví a vivir bien." Esta frase condensa la experiencia de muchos participantes que, antes del taller, se percibían a sí mismos como personas cuya vida había perdido sentido, reducidas a la pasividad y el aislamiento. La expresión "volví a

vivir" sugiere que el taller no solo mejoró su estado de ánimo, sino que les permitió recuperar una vitalidad que creían perdida.

Martha compartió una experiencia similar: "Me siento una mujer feliz. Lo que antes era. O sea, me la pasaba, solo llorando. Pero ahora ya no. Ahora ya no." Su testimonio revela un contraste marcado entre un pasado caracterizado por el llanto constante y un presente en el que ha recuperado la capacidad de sentirse feliz. La repetición de "ahora ya no" enfatiza la firmeza de este cambio, como si quisiera convencerse a sí misma de que la transformación es real y duradera.

Sonia también destacó el papel del taller en su proceso de sanación emocional: "Yo ya me olvido de todo lo que me ha pasado, de lo que yo he sufrido. Entonces, yo ya estoy más tranquila, porque aquí ya se hace cualquier cosa aquí. Se pinta, se juega, se hacen ejercicios. Todo." En su relato, el bienestar emocional no se presenta como la ausencia de recuerdos dolorosos, sino como la capacidad de resignificarlos a través de la participación activa en actividades significativas. El taller se convirtió en un espacio donde el sufrimiento del pasado podía ser procesado y, gradualmente, dejado atrás.

Estos testimonios revelan que el bienestar emocional experimentado por los participantes no fue resultado de una intervención puntual, sino de un proceso continuo de contención, expresión y reconocimiento. El taller ofreció un espacio seguro donde las emociones pudieron ser nombradas, compartidas y transformadas.

Motivación y Esperanza

La motivación y la esperanza emergieron como categorías estrechamente vinculadas al bienestar emocional. Los participantes no solo se sintieron mejor emocionalmente, sino que también desarrollaron un impulso renovado hacia el futuro, con metas y proyectos que antes parecían inalcanzables.

Sonia expresó con claridad este sentido de propósito renovado: "Ese es mi sueño para yo misma salir adelante. Claro. O sea, luchar por mi misma." Su testimonio refleja una transición de la pasividad a la agencia personal. El taller no solo le devolvió la estabilidad emocional, sino que le permitió visualizar un futuro donde ella misma es protagonista de su propia vida.

Alfredo destacó el impacto motivacional del taller en términos más directos: "Se sintió mucho más motivado a hacer las cosas. Y me tranquilizo más." Para él, la motivación no solo se tradujo en ganas de participar en las actividades, sino también en una sensación de calma que le permitió disfrutar del presente sin la ansiedad que antes lo acompañaba.

Martha por su parte, expresó una esperanza que trasciende su propia experiencia: "Me siento bien, porque yo digo algún día yo también saldré de aquí, o sea, si es que Diosito me da más vida y más salud, salir así a ayudar, así mi gentecita, o sea, darles una manito, para mí va a ser una alegría." Su relato revela que la esperanza no se limita a mejorar su propia situación, sino que incluye el deseo de contribuir al bienestar de otros. Esta proyección hacia el futuro indica que el taller no solo mejoró su estado actual, sino que le devolvió un sentido de propósito y trascendencia.

Luis resumió el significado del taller en términos de aprendizaje y servicio: "El significado que tuvo este taller fue aprender para enseñar al resto. El ayudar a los demás." Esta frase sugiere que, para algunos participantes, el taller representó no solo una oportunidad de sanación personal, sino también una preparación para convertirse en agentes de cambio en su comunidad.

Autoestima y Valoración del Ser Humano

La autoestima y la valoración del ser humano emergieron como categorías significativas en los relatos, particularmente cuando los participantes describieron cómo el trato recibido por parte de los facilitadores y el reconocimiento de sus capacidades transformaron positivamente su autoimagen.

Sonia expresó cómo el apoyo del equipo facilitador fortaleció su confianza: "Bien apoyada y bien unida. Sí, bien unida. Y a veces ya cuando no puedo mismo ver, entonces yo les digo a las señoritas que me den viendo. Si es que está bien o está mal." Su testimonio revela que la autoestima no se construyó en soledad, sino en relación con otros que validaron sus esfuerzos y le brindaron retroalimentación constructiva.

Juan destacó el trato digno y respetuoso que recibieron: "Todos el cariño que le demuestran al ser humano nos hace sentir que valemos algo." Esta frase es particularmente reveladora, pues sugiere que, antes del taller, los participantes no se sentían valorados. El cariño y la atención recibida les devolvieron la sensación de tener un valor intrínseco como personas.

Martha también subrayó el papel del afecto en su proceso de recuperación emocional: "Y con la ayuda de las señoritas también, con el cariño, yo me siento más segura. O sea, yo me siento bien segura que estoy bien cuidada aquí y bien apoyada." Su testimonio revela que el cariño no fue percibido como un gesto superficial, sino como una fuente genuina de seguridad emocional.

Estos relatos sugieren que el taller no solo ofreció actividades recreativas, sino que también creó un entorno donde los adultos mayores se sintieron vistos, escuchados y valorados como seres humanos dignos de respeto y cuidado.

Satisfacción Personal

La satisfacción personal se manifestó como una categoría transversal que integró las dimensiones anteriores. Los participantes expresaron una sensación de plenitud derivada de haber participado en el taller, de haber aprendido cosas nuevas y de haber construido vínculos significativos.

Alfredo describió su satisfacción en términos de una experiencia integral: "Ahí nos íbamos a bailar. Allá también se portaban bien las señoritas cariñosas. Pintábamos, bailábamos. Hacían los juegos, así como aquí. O sea, aquí yo tengo mucho cariño." Su relato revela que la satisfacción no provino de una sola actividad, sino de la suma de experiencias positivas que le permitieron sentirse acompañado, activo y valorado.

Martha expresó cómo el taller le devolvió la alegría: "Me siento feliz aquí, porque aquí se pinta, se oye música. Entonces, para mí es una alegría, una felicidad, porque ya todo lo que yo sufrí, eso ya se quedó afuera." Su testimonio sugiere que la satisfacción personal no fue solo el resultado de actividades placenteras, sino también de un proceso de sanación emocional que le permitió dejar atrás el sufrimiento.

Juan comparó la experiencia del taller con su infancia: "Todo eso es para mí como cuando entré recién a la escuela. Claro, claro. Eso, todo eso es para mí una alegría." Esta analogía revela que el taller no solo le brindó satisfacción, sino que también le permitió reconectar con una etapa de su vida caracterizada por el aprendizaje, la curiosidad y la esperanza.

En síntesis, el primer eje temático revela que el taller tuvo un impacto en la dimensión emocional de los participantes. A través de sus relatos, se evidencia una mejora temporal del estado de ánimo: los adultos mayores recuperaron la vitalidad, la confianza en

sí mismos, el sentido de propósito y la satisfacción derivada de sentirse parte de algo significativo.

Vínculos y Relaciones: Nuevas Conexiones

El segundo eje temático agrupa las categorías relacionadas con la dimensión social de la experiencia en el taller. Los participantes destacaron de manera recurrente cómo el taller les permitió superar el aislamiento, construir nuevas amistades y fortalecer su sentido de pertenencia a una comunidad.

Socialización

La socialización fue una de las categorías más mencionadas por los adultos mayores, quienes describieron cómo el taller les permitió salir de su encierro y aprender a relacionarse con otros de manera significativa.

Luis expresó con claridad este proceso: "Se va aprendiendo cómo se rodea más, un poquito, que dicen más social. Entonces sí le ayudó a socializar mucho más. Sí, para que sea más social. Yo antes del taller no sabía ni hablar. Y ahora ya se conversa con más personas aquí." Su testimonio revela que la socialización no fue un proceso automático, sino que requirió un aprendizaje gradual. La frase "no sabía ni hablar" sugiere que, antes del taller, carecía de las habilidades o la confianza necesarias para entablar conversaciones, pero que el taller le brindó un espacio seguro para desarrollarlas.

Juan también destacó el cambio en la dinámica social de la fundación: "Me encariñe con algunos, más antes que se trabajaba ya, cada uno a su cuarto, pero ahora todos compartimos." Su relato revela que el aislamiento previo no era solo físico, sino también emocional. El taller rompió esa barrera y creó un espacio donde el encuentro con otros se volvió posible y deseable.

Alfredo expresó la importancia de la compañía: "Estamos todos acompañados, ya no estoy solo eso es claro, he hecho nuevos amigos si, si dos amigos que me siguen dicen todas las cosas que tenemos, tomen él también me da para mí yo también le doy para él." Su testimonio revela que la socialización no solo implicó conocer a otros, sino también construir relaciones de reciprocidad y apoyo mutuo.

Sonia resumió el cambio social en términos de integración: "Entonces después ya nos unimos más. Entonces ya conversó más, tengo más amiguitas aquí. O sea, para mí es una alegría, un gusto." Para ella, la socialización no fue solo una actividad, sino una fuente genuina de alegría y satisfacción personal.

Conexión entre Pares

La conexión entre pares emergió como una categoría central en los relatos. Los participantes no solo se socializaron, sino que también construyeron vínculos profundos basados en la empatía, el entendimiento mutuo y la experiencia compartida.

Alfredo expresó la naturaleza recíproca de estas conexiones: "Nuevas amistades nueva gente nueva gente se viene a ver aquí." Su testimonio sugiere que el taller no solo facilitó encuentros casuales, sino que creó las condiciones para que se establecieran relaciones genuinas.

Martha destacó cómo estas conexiones fortalecieron su sentido de pertenencia: "Cuando hay compañerismo y uno puede atenerse a las cosas, una persona tiene que preguntarle lo que no se encuentra." Su relato revela que la conexión entre pares no solo brindó compañía, sino también apoyo práctico y emocional en situaciones de necesidad.

Los profesionales de la salud también observaron este fenómeno. Ana comentó: "Comenzaron a conocerse mejor entre ellos, si bien es cierto que aquí en la Fundación también pasan tiempo juntos, pero el hecho de estar en ese tipo de actividades siento que

les hizo conectar de otra forma y poder entenderse, comprenderse y estar compartiendo de otra forma entre ellos mismos." Su observación sugiere que el taller no solo facilitó la socialización, sino que también mejoró las relaciones existentes al crear un contexto diferente donde los participantes pudieron mostrarse de manera más auténtica.

Apoyo Mutuo

El apoyo mutuo fue una categoría que emergió naturalmente de las conexiones establecidas. Los participantes no sólo construyeron amistades, sino que también se convirtieron en fuentes de apoyo emocional y práctico para otros.

Martha expresó su deseo de apoyar a otros compañeros: "Enseñar también mis fortalezas a otros compañeros. Sí. O sea, apoyarles más a ellos, entenderles, o sea, porque a veces hay compañeras que son así malitas, así enfermitas, entonces uno trata de ayudarles." Su testimonio revela que el taller no solo le brindó bienestar personal, sino que también le permitió desarrollar un sentido de responsabilidad hacia otros.

Alfredo destacó la importancia de la reciprocidad: "Cuando hay compañerismo y uno puede atenerse a las cosas, una persona tiene que preguntarle lo que no se encuentra." Su relato sugiere que el apoyo mutuo no fue unidireccional, sino que se basó en un intercambio equilibrado donde cada uno aportaba según sus capacidades.

Compartir Experiencias

Compartir experiencias fue una categoría que emergió como un aspecto fundamental del proceso grupal. Los participantes valoraron la oportunidad de relatar sus historias, escuchar las vivencias de otros y reflexionar colectivamente sobre sus trayectorias de vida.

Martha expresó cómo el taller le permitió abrirse: "Las emociones más eran, para mí eran pintar, contar la vida que me pasó. Y, o sea, conversar y hacerse amiguitos de otros

compañeros de aquí. O sea, ser una mujer más apegada." Su testimonio revela que compartir experiencias no fue solo una actividad verbal, sino un proceso integral que incluyó múltiples formas de expresión, incluida la creación artística.

Juan destacó la atmósfera de confianza que se creó: "Pasamos tranquilos nosotros nos conocíamos a ellas, ellos nos conocían a nosotros." Su relato sugiere que el compartir experiencias fue posible gracias a un clima de seguridad emocional donde todos se sentían respetados y valorados.

Los profesionales también reconocieron la importancia de este proceso. Ana señaló: "Conocer un poco la vida de ellos es importante, pero tú puedes integrar una actividad donde ellos puedan expresar un poco y contar de su vida, a un espacio abierto allá en el campo, los sientas en una rueda, los sientas en un espacio para contar." Su observación sugiere que el compartir experiencias no fue un elemento accidental, sino una dimensión intencional del diseño del taller que contribuyó significativamente a su efectividad.

Comunicación Afectiva

La comunicación afectiva emergió como una categoría fundamental que atravesó todas las interacciones del taller. Los participantes destacaron el trato cariñoso, respetuoso y empático que recibieron tanto de los facilitadores como de sus pares.

Martha expresó cómo este trato la hizo sentir segura: "Y con la ayuda de las señoritas también, con el cariño, yo me siento más segura. O sea, yo me siento bien segura que estoy bien cuidada aquí y bien apoyada." Su testimonio revela que la comunicación afectiva no fue percibida como un gesto superficial, sino como una fuente genuina de seguridad y bienestar.

Juan E. describió el impacto del trato recibido: "El apoyo, una belleza, una belleza. La educación, la manera de tratarlos como si fuéramos los niños de escuela otra vez." Su comparación con el trato que reciben los niños en la escuela sugiere que la comunicación afectiva les devolvió una sensación de cuidado y protección que habían perdido.

Alfredo M. destacó la calidez de las facilitadoras: "La bondad. La especie de amistad que se crea. El cariño que nos daban." Su testimonio revela que la comunicación afectiva no se limitó a un trato profesional cordial, sino que incluyó la construcción de vínculos genuinos de amistad y afecto.

Inclusión

La inclusión fue una categoría que surgió tanto en los relatos de los adultos mayores como en las observaciones de los profesionales acompañantes de la salud. Los participantes valoraron profundamente la oportunidad de ser parte de algo, de sentirse reconocidos e integrados.

Los profesionales de la salud destacaron especialmente este aspecto. Sol comentó: "La importancia de que se sientan incluidos también, que se sientan parte de algo que es importante." Su observación sugiere que, para muchos adultos mayores, la exclusión social es una realidad cotidiana, y el taller representó una oportunidad excepcional de sentirse valorados e integrados. Pamela expresó: "Ellos lo escuchan igualmente, sienten. Aunque no pueden hablar, no pueden expresarse, pero ellos sienten." Su comentario revela que la inclusión no se limitó a quienes podían participar activamente, sino que también se extendió a aquellos con limitaciones comunicativas o físicas, reconociendo su humanidad y su capacidad de sentir y experimentar.

Ana destacó la alegría de los participantes por ser incluidos: "Muy contentos y yo pienso que afortunados, o sea, porque les tocó gusto a ellos. Porque siempre, o sea, hay un

número de ciertas personas que pueden incluir, y, por ejemplo, hay otros en silla de ruedas que no pueden ir." Su observación revela que la inclusión fue especialmente significativa precisamente porque no todos pudieron participar, lo que hizo que quienes fueron seleccionados se sintieran privilegiados y valorados.

En síntesis, el segundo eje temático revela que el taller tuvo un impacto en la dimensión social de los participantes. La socialización, la conexión entre pares, el apoyo mutuo, el compartir experiencias, la comunicación afectiva y la inclusión fueron elementos que se entrelazan para crear una experiencia de comunidad que contrarrestó el aislamiento y devolvió a los adultos mayores el sentido de pertenencia.

Crecimiento Personal: Aprendiendo en la Vejez

El tercer eje temático agrupa las categorías relacionadas con el aprendizaje, el desarrollo de nuevas habilidades y la construcción de sentido en la vejez. Los participantes destacaron cómo el taller les permitió seguir aprendiendo, expresarse creativamente y descubrir nuevas facetas de sí mismos.

Aprendizaje a través del Juego

El aprendizaje a través del juego surgió como una categoría central que caracteriza la metodología del taller. Los participantes valoraron la oportunidad de aprender de manera lúdica, sin presiones ni exigencias, en un ambiente donde el error era aceptado y el proceso era más importante que el resultado.

Juan expresó cómo el juego le permitió superar sus limitaciones: "Como no sabía ni bailar ni nada, de chiste a chiste se hacían dar la vuelta, así, así, aunque yo no sé bailar bien, ya hacen dar la vuelta, ya, bueno. Nos sentimos bien porque a veces nos reunimos y aprendemos." Su testimonio revela que el juego creó un ambiente de baja presión donde pudo experimentar sin miedo al fracaso.

Luis destacó cómo las actividades lúdicas facilitaron el aprendizaje: "Se pasa entretenido, se detiene y ya se aprende las cosas, las letras que uno no ha tenido. A desenvolverse, cómo se forma el nombre de cual cosa, todo eso buscando, a mí me encanta." Su relato revela que el juego no fue solo una forma de pasar el tiempo, sino una metodología efectiva para adquirir conocimientos que antes no tenía.

Actividades Creativas

Las actividades creativas fueron las más mencionadas y valoradas por los participantes. La pintura, el dibujo, las manualidades y otras formas de expresión artística les permitieron canalizar emociones, expresar su mundo interno y desarrollar habilidades que no sabían que tenían.

Juan expresó su descubrimiento de nuevas capacidades: "He aprendido a hacer dibujos, así mismo. Hacer unos dibujos como hacer con lápiz. Y ahí uno tiene que llenar con papel y todo eso." Su testimonio revela que las actividades creativas no solo fueron recreativas, sino que también le permitieron desarrollar habilidades técnicas y sentirse capaz de crear algo propio.

Luis destacó el impacto cognitivo de las actividades creativas: "Claro, eso también le ayuda en la mente, en el cerebro. Ahora lo mismo en la pintura, cambiar de color, con qué color se va a combinar, con qué color se va a hacer. Eso es, todo eso me encanta." Su relato sugiere que las actividades creativas no solo tuvieron un valor expresivo, sino que también estimularon sus capacidades cognitivas, especialmente la toma de decisiones y la planificación.

Martha expresó cómo las manualidades le brindaron alegría: "Para mí es una alegría, porque cuando ya hacen manualidades aquí, yo también ya me apego." Su

testimonio revela que las actividades creativas le permitieron sentirse parte del grupo y experimentar una sensación de pertenencia.

Sonia destacó sus preferencias: "Sopa de letras, pintura. Eso es lo que a mí me gusta. Ya, esas actividades le gustaron más." Su testimonio revela que los participantes tuvieron diferentes preferencias, pero que las actividades creativas fueron consistentemente valoradas.

Los profesionales de la salud también observaron el impacto de estas actividades. Sol comentó: "Ellos realmente vienen felices de allá, vienen y muestran a sus compañeros lo que hicieron." Su observación sugiere que las actividades creativas no solo brindaron satisfacción durante su realización, sino que también se convirtieron en una fuente de orgullo que los participantes compartían con otros.

Experiencia Personal

La experiencia personal fue una categoría que emergió cuando los participantes reflexionaron sobre el significado del taller en sus trayectorias de vida. El taller no fue solo un conjunto de actividades, sino una experiencia que se integró en su historia personal y les permitió resignificar su presente y su futuro.

Luis expresó cómo el taller enriqueció su experiencia: "He aprendido un poco más a saber comprender las letras que decían a saber comprender a llevar mucho en la cabeza para tener una experiencia." Su testimonio revela que el aprendizaje no fue solo instrumental, sino que se convirtió en parte de su bagaje experiencial.

Juan valoró la calidad de la experiencia: "Son buenas experiencias, son capacitadas buenas para enseñar a nosotros, a los adultos. Tienen bastante experiencia las jovencitas que nos llevaron." Su relato revela que la experiencia fue significativa no solo por las actividades, sino también por la calidad del acompañamiento que recibieron.

Reflexión Personal

La reflexión personal emergió como una categoría menos explícita pero igualmente importante. A través de sus relatos, los participantes demostraron haber reflexionado sobre su experiencia en el taller, sobre los cambios que experimentaron y sobre el significado de estos en sus vidas.

Martha expresó una reflexión sobre su transformación: "Me siento feliz aquí, porque aquí se pinta, se oye música. Entonces, para mí es una alegría, una felicidad, porque ya todo lo que yo sufrí, eso ya se quedó afuera." Su testimonio revela una reflexión sobre cómo el taller le permitió dejar atrás el sufrimiento y abrazar una nueva forma de vivir.

Juan reflexionó sobre el significado del taller en términos casi espirituales: "Todo eso es para mí como cuando entré recién a la escuela. Claro, claro. Eso, todo eso es para mí una alegría." Su comparación con la infancia revela una reflexión sobre cómo el taller le devolvió una sensación de novedad, curiosidad y esperanza que asociaba con sus primeros años de vida.

Sentido de Propósito

El sentido de propósito fue una categoría que emergió con fuerza, especialmente cuando los participantes describieron cómo el taller les permitió visualizar un futuro con significado y dirección.

Martha expresó cómo el taller le dio un propósito renovado: "Me siento bien, porque yo digo que algún día yo también saldré de aquí, o sea, si es que Diosito me da más vida y más salud, salir así a ayudar, así mi gentecita, o sea, darles una manito, para mí va a ser una alegría." Su testimonio revela que el sentido de propósito no se limitó a su propio bienestar, sino que incluyó el deseo de contribuir al bienestar de otros.

Luis expresó el propósito en términos de servicio: "El significado que tuvo este taller fue aprender para enseñar al resto. El ayudar a los demás." Su relato sugiere que el taller no solo le brindó conocimientos y habilidades, sino que también le dio una misión: transmitir lo aprendido a otros.

En síntesis, el tercer eje temático revela que el taller tuvo un impacto significativo en el crecimiento personal de los participantes. A través del aprendizaje lúdico, las actividades creativas, la reflexión personal y la construcción de un sentido de propósito, los adultos mayores demostraron que la vejez no es una etapa de estancamiento, sino una fase de la vida donde el aprendizaje, la creatividad y el desarrollo personal continúan siendo posibles y deseables.

Participación y Adaptación: Involucramiento en el Taller

El cuarto eje temático agrupa las categorías relacionadas con la forma en que los participantes se involucraron en las actividades del taller y cómo se adaptaron a diferentes tipos de propuestas. Este eje incluye tanto las voces de los adultos mayores como las observaciones de los profesionales de la salud, lo que permite una comprensión más completa del fenómeno.

Participación Activa

La participación activa fue una categoría que surge con claridad en los relatos de los adultos mayores. Los participantes no se limitaron a asistir pasivamente al taller, sino que se involucraron de manera profunda y entusiasta en las actividades propuestas.

Alfredo describió su participación con entusiasmo: "Ahí nos íbamos a bailar. Allá también se portaban bien las señoritas cariñosas. Pintábamos, bailábamos. Hacían los juegos, así como aquí. O sea, aquí yo tengo mucho cariño." Su testimonio revela que la

participación activa no fue forzada, sino que fluyó naturalmente en un ambiente de calidez y aceptación.

Sonia expresó cómo la diversidad de actividades facilitó su participación:

"Entonces, yo ya estoy más tranquila, porque aquí ya se hace cualquier cosa aquí. Se pinta, se juega, se hacen ejercicios. Todo." Su relato sugiere que la variedad de actividades permitió que diferentes participantes encontrarán formas de involucrarse según sus intereses y capacidades.

Los profesionales también observaron niveles altos de participación. Ana comentó:

"Ellos realmente vienen felices de allá, vienen y muestran a sus compañeros lo que hicieron. Cuando hay alguna actividad, ellos sacan y muestran. Si es que viene, qué sé yo, alguna persona en el exterior, viene en algún grupo, ellos vienen y lo muestran. Ellos dicen, yo hice esto." Su observación revela que la participación activa no se limitó al momento del taller, sino que se extendió más allá, convirtiéndose en una fuente de orgullo que los participantes compartían con otros.

Sol destacó cómo la participación fortaleció las relaciones: "Comenzaron a conocerse mejor entre ellos, si bien es cierto que aquí en la Fundación también pasan tiempo juntos, pero el hecho de estar en ese tipo de actividades siento que les hizo conectar de otra forma y poder entenderse, comprenderse y estar compartiendo de otra forma entre ellos mismos." Su observación sugiere que la participación activa no solo fue individual, sino que también facilitó la construcción de vínculos grupales.

Adaptación a Actividades

La adaptación a actividades fue una categoría que emergió principalmente en las observaciones de los profesionales de la salud. Si bien los adultos mayores no mencionaron

explícitamente dificultades de adaptación, los profesionales observaron variabilidad en la forma en que diferentes participantes respondieron a diferentes tipos de actividades.

Sol describió esta variabilidad: "Observé que algunos sí se adaptaban a todas las actividades que las chicas le iban realizando, mientras que vi de parte de otros adultos mayores como apatía. Sí vi un poco de apatía de parte de ellos, pero me imagino que será porque de pronto no les agrada mucho hacer actividades en general, sino que incluso hay algunos de ellos que tienen ciertas actividades específicas."

Pamela profundizó en esta observación: "Son adultos mayores, tienen una forma de pensar muy diferente a la de nosotros, son personas que no están acostumbradas a actividades como esas, vienen de otra forma de pensar, de otra forma de ver las cosas, entonces pienso que aún aquí les cuesta adaptarse a ciertas actividades, a cierta rutina."

Ana identificó patrones en las preferencias: "Yo veía que cuando nos ponían a bailar o a hacer cosas, ellos se mantenían como más activos. En cambio, si eran actividades más de lo que era atención, concentración, entonces ya ellos, algunos mostraban como más, no sé, como apatía."

Sol también observó qué tipo de actividades generaron mayor receptividad: "Cuando se hicieron cosas de baile, que eran como expresión corporal, que eran baile y tenías que moverte, hacer gestos, siluetas, así, ellos, yo vi que a ellos les gustó." Estas observaciones revelan que la adaptación no fue uniforme. Mientras algunos participantes se involucraron entusiastamente en todas las actividades, otros mostraron preferencias marcadas. Las actividades que involucraban movimiento, música y expresión corporal generaron mayor receptividad que aquellas que requerían concentración sostenida o trabajo más abstracto.

Sin embargo, los profesionales también reconocieron que esta variabilidad es natural y comprensible. Pamela concluyó: "Yo vi que ellos, como te explico, a su forma cada uno trató de adaptarse a las actividades como pudo. A uno le sacaron un provecho y al otro no tanto." Su observación sugiere que la adaptación debe entenderse no como un proceso uniforme, sino como un fenómeno individual donde cada participante encontró su propia forma de involucrarse.

Preferencias de Actividades

A partir de las observaciones sobre la adaptación, emergió una categoría relacionada con las preferencias específicas de los participantes. Los adultos mayores expresaron claramente qué actividades disfrutaron más y cuáles encontraron más significativas.

Las actividades más valoradas fueron:

- Baile y movimiento corporal: Los profesionales observaron que estas actividades generaron el mayor nivel de entusiasmo. Ana comentó: "Más les encanta el baile, eso es lo que tanto les gusta a ellos. Les gusta estar activos entonces, de pie, movilizarse." Esta preferencia al realizar diversos movimientos no solo tiene beneficios físicos, sino que también permite la expresión emocional y la conexión social.
- Actividades al aire libre: El contacto con la naturaleza fue especialmente valorado. Sol destacó: "Les gustaba mucho el tema de bailar, lo que más les gustaba ellos y yo pude notar es el hecho de poder salir a las partes, a los espacios donde se encontraban por ejemplo los animalitos, en este caso tenían vaquitas, tenían berrecitos, ellos les entusiasmaba mucho salir o ver las plantas, ese tema, cambiar de ambiente."

Pamela profundizó en esta observación: "Comentaron bastante el hecho de que les gustó salir de aquí, de estar en un espacio libre, ver los árboles." Esta preferencia revela la importancia del contacto con la naturaleza para el bienestar de los adultos mayores, especialmente para aquellos que viven en instituciones. Ana expresó: "Porque muchos de ellos vienen del campo, entonces ellos se reconectan con sus raíces, se reconectan con su niñez, con sus etapas de la vida y creo que eso les marca o es importante para ellos. El reconectar con la naturaleza. Ya. Estar en, cuando nos sentamos en una parte de afuera, unos en la parte del césped y otros en silla, pero dentro de ese lado del césped. Y estar como en paz total, en calma."

- Pintura y manualidades: Las actividades creativas fueron consistentemente mencionadas como preferidas. Sonia expresó: "Sopa de letras, pintura. Eso es lo que a mí me gusta." Martha añadió: "Para mí es una alegría, porque cuando ya hacen manualidades aquí, yo también ya me apego."
- Actividades lúdicas sin presión: Los profesionales de la salud observaron que las actividades más exitosas fueron aquellas que no exigían un resultado específico. Sol comentó: "De pronto tirarse sobre el césped y acostarse y conversar y dialogar, por ejemplo, la brisa, el tema de escuchar la vaca, quizás de conversar cosas puntuales al aire libre, creo que más esparcimiento, más actividades sin ningún fin en concreto, creo que a ellos les gustó más."

Recomendaciones para Talleres

Una categoría menor pero relevante fue la de recomendaciones para talleres futuros. Aunque solo una participante lo mencionó explícitamente, su comentario es valioso para el diseño de intervenciones futuras.

Sonia sugirió: "Fuera lindo que hubiera también así para el resto, bordado, en costura, o en tejido. Y hacer como que actividades que sean un poquito más acordes a su edad. Pero a mí ya como que vuelta a la vista, a veces me cansa."

Esta recomendación revela dos aspectos importantes. Por un lado, el deseo de que se incluyan actividades tradicionalmente asociadas con la feminidad y con las habilidades que muchas mujeres mayores desarrollaron a lo largo de su vida. Por otro lado, la necesidad de considerar las limitaciones físicas específicas de cada participante, especialmente aquellas relacionadas con la visión, que pueden dificultar ciertas actividades.

En síntesis, el cuarto eje temático revela que la participación en el taller fue mayoritariamente activa y entusiasta, aunque con variabilidad en la adaptación a diferentes tipos de actividades. Las actividades que involucraron movimiento, contacto con la naturaleza y expresión creativa sin presión fueron las más valoradas. Esta información es crucial para el diseño de intervenciones futuras que permitan la participación y el disfrute de los adultos mayores.

Perspectiva de los Profesionales de la Salud: Observaciones sobre el Impacto del Taller

El quinto eje temático se centra específicamente en las observaciones de los profesionales de la salud que acompañaron el proceso del taller. Sus perspectivas complementan los relatos de los adultos mayores, ofreciendo una mirada externa sobre los cambios observados y el significado del taller en el contexto institucional.

Bienestar Emocional Observado

Los profesionales identificaron cambios significativos en el bienestar emocional de los participantes. Sol expresó: "Realmente fue bien bonito porque al final es poderles ver haciendo otro tipo de actividades, viendo en muchos de ellos algunos cambios incluso, el bienestar emocional, el bienestar físico que les provocó este tipo de talleres."

Ana destacó el impacto observable: "Se distrajeron muchísimo, pudieron aprender más, o sea, más dinámicas que les estaban presentando ahí. Eso que eso les ayudó."

Pamela comentó sobre el aprendizaje: "El aprendizaje de cada uno, de qué sé yo, de los temas que fueron tocando de ellos, de las manualidades que realizaron." Estos testimonios revelan que los cambios emocionales no solo fueron reportados por los participantes, sino que también fueron observables desde afuera, lo que refuerza la validez de las experiencias relatadas.

Inclusión y Sentido de Pertenencia

Los profesionales destacaron especialmente la importancia de la inclusión y cómo ésta impactó en el sentido de pertenencia de los participantes.

Sol expresó: "La importancia de que se sientan incluidos también, que se sientan parte de algo que es importante." Su observación sugiere que la inclusión no fue solo un beneficio adicional, sino un elemento central del impacto del taller.

Pamela enfatizó la capacidad de sentir de todos los participantes: "Ellos lo escuchan igualmente, sienten. Aunque no pueden hablar, no pueden expresarse, pero ellos sienten." Este comentario revela una sensibilidad hacia aquellos participantes con limitaciones comunicativas, reconociendo que la inclusión debe extenderse más allá de quienes pueden expresarse verbalmente.

Ana destacó la alegría de ser incluidos: "Muy contentos y yo pienso que afortunados, o sea, porque les tocó gusto a ellos. Porque siempre, o sea, hay un número de ciertas personas que pueden incluir, y, por ejemplo, hay otros en silla de ruedas que no pueden ir."

Sol expresó cómo se sintieron los participantes: "Se sintieron felices por estar en compañía de alguien, o sea, de un personal, que es mucho más grande." Esta observación sugiere que la inclusión fue especialmente significativa porque les permitió sentirse parte de algo más grande que ellos mismos.

Compartir Experiencias y Conexión Social

Los profesionales observaron cómo el taller facilitó el compartir experiencias y fortaleció las conexiones sociales entre los participantes.

Pamela expresó: "Me sentí muy contenta porque a veces, por ejemplo, yo comparo con algunas personas que tienen familia y otros no. O sea, ellos se sintieron como si estuvieran en familia todos. O sea, más compartir con el personal y todos." Ana comentó: "O sea, se sintieron muy felices y agradecidos, porque realmente, pudieron estar con ellos."

Sol observó: "Cuando hay alguna actividad, ellos sacan y muestran. Si es que viene, qué sé yo, alguna persona en el exterior, viene en algún grupo, ellos vienen y lo muestran. Ellos dicen, yo hice esto." Esta observación revela que el compartir experiencias no se limitó al grupo del taller, sino que se extendió a toda la comunidad de la fundación.

Ana destacó el proceso de conocimiento mutuo: "Comenzaron a conocerse mejor entre ellos, si bien es cierto que aquí en la Fundación también pasan tiempo juntos, pero el hecho de estar en ese tipo de actividades siento que les hizo conectar de otra forma y poder entenderse, comprenderse y estar compartiendo de otra forma entre ellos mismos."

Aprendizaje Observable

Los profesionales identificaron aprendizajes específicos que los participantes desarrollaron durante el taller.

Sol comentó: "El aprendizaje de cada uno, de qué sé yo, de los temas que fueron tocando de ellos, de las manualidades que realizaron." Ana observó la curiosidad de los participantes: "Yo los vi así como más que nada curiosos. Cómo curiosos de qué iban a hacer cada vez que iban para allá." Esta observación sugiere que el taller no solo facilitó el aprendizaje, sino que también despertó la curiosidad, un elemento fundamental para el desarrollo cognitivo a cualquier edad.

Relación Terapéutica y Confianza

Un aspecto particularmente interesante que emergió de las entrevistas con los profesionales fue la observación sobre cómo el taller facilitó el desarrollo de relaciones de confianza entre los participantes y el personal de la fundación.

Sol reflexionó sobre su propia experiencia: "Y te podría decir que ellos al principio no me tenían nada de confianza. No, incluso podría decirte que muchas veces me ignoraron, muchas veces fueron recelosos. Pero ahora con muchísimos de ellos, después de dos años y medio, o casi dos años y medio, yo te puedo decir que he conectado con muchísimos de ellos."

Esta observación revela que el taller no solo benefició a los participantes, sino que también facilitó el trabajo del personal de la fundación al crear puentes de confianza que antes no existían.

Reconexión con la Historia Personal

Los profesionales observaron cómo las actividades del taller, especialmente aquellas realizadas al aire libre, permitieron a los participantes reconectar con sus raíces y su historia personal.

Ana expresó: "El mismo hecho de irnos, todo lo que conlleva salir ya de la Fundación y estar en otro espacio, conocer otro lugar, para ellos también fue muy bonito

esa experiencia." Pamela profundizó: "Porque muchos de ellos vienen del campo, entonces ellos se reconectan con sus raíces, se reconectan con su niñez, con sus etapas de la vida y creo que eso les marca o es importante para ellos."

Esta observación revela una dimensión importante del taller: no solo facilitó nuevos aprendizajes y experiencias, sino que también permitió a los participantes reconectar con aspectos significativos de su historia personal que habían quedado en el olvido.

Necesidad de Continuidad y Expansión

Los profesionales expresaron recomendaciones para la continuidad y expansión del taller. Ana sugirió: "El hecho que se integren un poquito más estas actividades. Y el venir acá también, porque hay que integrar bastante a los demás adultos que también forman parte de la fundación." Sol enfatizó la importancia de incluir a todos: "Para que ellos también, o sea, se sientan con alguien, que sepan ver cómo pueden ayudarles. Que no estén un poco distraídos."

Pamela destacó la necesidad de incluir a participantes con mayores limitaciones: "Ellos sienten todo lo que está a su alrededor. Pueden escucharlos. Y sería bueno, o sea, que se den una vuelta. Que puedan conocerles a los demás."

Estas recomendaciones revelan que, desde la perspectiva profesional, el taller fue tan exitoso que debería expandirse para incluir a más participantes, especialmente aquellos con mayores limitaciones físicas o cognitivas.

En síntesis, el quinto eje temático revela que los profesionales de la salud observaron cambios significativos en los participantes del taller, especialmente en términos de bienestar emocional, inclusión, conexión social y aprendizaje. Sus observaciones no solo confirman los relatos de los adultos mayores, sino que también aportan una perspectiva complementaria que enriquece la comprensión del fenómeno estudiado.

Además, las recomendaciones de los profesionales ofrecen pautas valiosas para el diseño de intervenciones futuras que maximicen el impacto positivo en una población más amplia.

Síntesis de Resultados: Convergencias y Divergencias

Al integrar las perspectivas de los adultos mayores y de los profesionales de la salud, emergen tanto convergencias como divergencias que enriquecen la comprensión del impacto del taller "Salud y Bienestar".

Convergencias Principales:

- **Transformación emocional:** Ambos grupos coinciden en que el taller tuvo un impacto profundo en el bienestar emocional de los participantes. Los adultos mayores lo expresaron en términos de "volver a vivir", "dejar de llorar" y "sentirse felices", mientras que los profesionales lo observaron como cambios visibles en el estado de ánimo y la actitud.
- **Importancia de la inclusión:** Tanto los participantes como los profesionales destacaron la importancia de sentirse incluidos y valorados. Para los adultos mayores, esto se tradujo en sentirse "parte de algo", mientras que los profesionales enfatizaron cómo la inclusión impactó en el sentido de pertenencia y en la autoestima de los participantes.
- **Fortalecimiento de vínculos sociales:** Ambas perspectivas coinciden en que el taller facilitó la construcción de nuevas amistades y el fortalecimiento de relaciones existentes. Los adultos mayores hablaron de "hacer amiguitos" y "compartir más", mientras que los profesionales observaron cómo los participantes "comenzaron a conocerse mejor" y "conectar de otra forma".

Valor de las actividades creativas: Las actividades de pintura, manualidades y expresión artística fueron valoradas tanto por los participantes como por los profesionales. Los adultos mayores expresaron alegría y satisfacción al realizarlas, mientras que los profesionales observaron cómo estas actividades se convirtieron en fuentes de orgullo que los participantes compartían con otros.

Divergencias Significativas

- **Percepción de la participación:** Mientras que los adultos mayores no mencionaron dificultades significativas en su participación, los profesionales observaron variabilidad en la adaptación, identificando algunos casos de apatía o resistencia. Esta divergencia puede explicarse por el hecho de que los participantes entrevistados fueron aquellos que se involucraron más activamente, mientras que los profesionales tuvieron una visión más amplia que incluyó a todos los participantes.
- **Énfasis en diferentes aspectos:** Los adultos mayores enfatizaron principalmente la transformación emocional personal y la construcción de vínculos sociales, mientras que los profesionales pusieron mayor énfasis en aspectos como la inclusión, la adaptación a las actividades y el aprendizaje observable. Esta diferencia refleja las distintas posiciones desde las cuales cada grupo experimentó el taller.
- **Percepción del tiempo:** Los adultos mayores tendieron a contrastar su estado actual con su estado previo al taller ("antes/después"), mientras que los profesionales observaron cambios graduales a lo largo del tiempo. Esta diferencia sugiere que el impacto subjetivo del taller fue más dramático para los participantes que lo que podría parecer desde una observación externa.

Implicaciones de los Resultados

Los resultados presentados revelan que el taller "Salud y Bienestar" tuvo un impacto multidimensional en los adultos mayores participantes. No se limitó a ofrecer actividades recreativas, sino que creó un espacio de transformación donde los participantes pudieron:

1. Sanar emocionalmente: Transitar de la tristeza y el aislamiento hacia la alegría y la conexión.
2. Reconstruir vínculos sociales: Superar el aislamiento y construir relaciones significativas basadas en la empatía y el apoyo mutuo.
3. Seguir aprendiendo: Desarrollar nuevas habilidades y descubrir capacidades que no sabían que tenían.
4. Encontrar un sentido de propósito: Visualizar un futuro con significado y dirección, incluyendo el deseo de ayudar a otros.
5. Sentirse valorados: Experimentar el reconocimiento de su dignidad y valor como seres humanos.

Estos resultados no solo responden a los objetivos de la investigación, sino que también ofrecen evidencia sobre la efectividad de los talleres psicoeducativos como estrategia de promoción de la salud mental en adultos mayores. La convergencia entre las perspectivas de los participantes y de los profesionales fortalece la validez de los hallazgos y sugiere que el impacto del taller fue real, observable y significativo.

Los resultados también revelan áreas de oportunidad para el diseño de intervenciones futuras, especialmente en relación con la necesidad de diversificar las actividades para responder a diferentes preferencias y capacidades, y de expandir la cobertura del taller para incluir a más participantes, especialmente aquellos con mayores limitaciones físicas o cognitivas.

Discusión

La presente investigación se propuso comprender el impacto del taller "Salud y Bienestar" en la calidad de vida y la salud mental de los adultos mayores participantes, desde sus propias voces y desde la perspectiva de los profesionales de la salud que los acompañaron. Los resultados obtenidos revelan una transformación que abarca aspectos emocionales, sociales, cognitivos y existenciales. En este capítulo se discuten estos hallazgos en relación con el marco teórico y la evidencia científica existente, se analizan las convergencias y divergencias entre las perspectivas de los participantes y los profesionales de la salud, se identifican las limitaciones del estudio y se plantean las implicaciones prácticas y teóricas de los resultados.

Uno de los hallazgos más significativos de esta investigación fue la profunda transformación emocional reportada por los adultos mayores participantes. Frases como "volví a vivir bien", "ya no lloro" y "estoy más tranquila" no describen simplemente una mejora temporal del estado de ánimo, sino un cambio en la forma en que los participantes experimentan su vida cotidiana.

Este hallazgo coincide con la literatura sobre intervenciones psicoeducativas grupales en adultos mayores. Choez, Burgos y Faytong (2024) reportaron resultados similares en su programa de talleres psicoeducativos en Babahoyo, Ecuador, donde observaron una reducción significativa de los niveles de estrés severo y moderado, acompañada de mejoras en la autoestima y la vinculación social. De igual manera, Chóez et al. (2023) encontraron que el 90.6% de los participantes en talleres psicológicos reportaron experiencias excelentes o muy buenas, destacando sentirse valorados, comprendidos y motivados.

Sin embargo, los hallazgos de la presente investigación van más allá de la simple satisfacción con las actividades. Los relatos de los participantes sugieren que el taller facilitó un proceso de reinterpretación de experiencias dolorosas del pasado. Sonia expresó: "Yo ya me olvido de todo lo que me ha pasado, de lo que yo he sufrido". Esta capacidad de "dejar atrás" el sufrimiento permitió a los participantes integrar sus experiencias dolorosas en una narrativa de vida más amplia donde el presente tiene un valor propio.

Esta interpretación se alinea con el concepto de resiliencia en la vejez propuesto por diversos autores (Meléndez & Tomás, 2013), que la definen no como la ausencia de dificultades, sino como la capacidad de adaptarse positivamente ante la adversidad. El taller parece haber funcionado como un espacio facilitador de esta resiliencia, ofreciendo experiencias positivas que contrarrestaron la acumulación de pérdidas y dificultades que caracteriza frecuentemente esta etapa de la vida.

La transformación emocional también estuvo íntimamente ligada a la motivación y la esperanza. Varios participantes expresaron proyectos futuros, como ayudar a otros o seguir aprendiendo. Este hallazgo es consistente con la teoría del envejecimiento activo de la OMS (2002), que enfatiza la importancia de mantener un sentido de propósito y participación social en la vejez. La esperanza no se presentó como una expectativa pasiva, sino como una orientación activa hacia el futuro, lo que sugiere que el taller no solo mejoró el estado emocional actual, sino que también impactó en la forma en que los participantes se relacionan con su futuro.

Sin embargo, es importante señalar que los cambios emocionales no fueron uniformes para todos los participantes. Los profesionales observaron que algunos adultos mayores mostraron apatía o resistencia a ciertas actividades. Esta variabilidad sugiere que

el impacto del taller depende no solo de las actividades ofrecidas, sino también de factores individuales como la historia personal, las preferencias, el estado de salud y las expectativas de cada participante. Esta observación es consistente con la perspectiva biopsicosocial del envejecimiento (Fernández-Ballesteros, 2011), que reconoce la heterogeneidad de las trayectorias de envejecimiento y la necesidad de adaptar las intervenciones a las necesidades específicas de cada individuo.

La dimensión social emergió como uno de los ejes más significativos del impacto del taller fue la Reconstrucción de Vínculos Sociales donde los participantes transitaron de una situación de aislamiento ("cada uno a su cuarto") a una experiencia de comunidad ("ahora todos compartimos"). Este hallazgo es consistente con la amplia evidencia sobre la importancia del apoyo social en la salud mental de los adultos mayores. Peralta et al. (2016) encontraron que el apoyo social actúa como un factor protector que reduce los efectos del estrés y mejora el bienestar emocional, explicando hasta el 78% de la variabilidad en la calidad de vida. Sin embargo, el presente estudio sugiere que el apoyo social no es solo un factor externo que influye en el bienestar, sino que también es construido activamente por los participantes a través de su involucramiento en espacios grupales significativos.

La socialización reportada por los participantes fue particularmente significativa porque muchos de ellos expresaron que "no sabían ni hablar" antes del taller. Esta frase no debe interpretarse literalmente, sino como una expresión de la falta de confianza o habilidades sociales necesarias para entablar conversaciones significativas. El taller parece haber funcionado como un espacio de aprendizaje social donde los participantes pudieron practicar habilidades de comunicación en un ambiente seguro y no amenazante.

La conexión entre pares fue especialmente valorada. Los participantes no solo establecieron amistades casuales, sino que también construyeron relaciones de apoyo mutuo caracterizadas por la reciprocidad y el entendimiento. Este hallazgo coincide con las observaciones de Valverde (2024) sobre talleres ocupacionales en Quito, donde el espacio grupal permitió a los participantes resignificar su historia y generar vínculos afectivos significativos. La importancia de estas conexiones radica en que fueron construidas entre personas que comparten experiencias similares de envejecimiento, pérdida e institucionalización, lo que facilitó la empatía y el entendimiento mutuo.

Los profesionales de la salud observaron que el taller facilitó un proceso de conocimiento mutuo que fue más profundo que las interacciones cotidianas en la fundación. Ana señaló que los participantes "comenzaron a conocerse mejor entre ellos" y a "conectar de otra forma". Esta observación sugiere que el contexto del taller, especialmente las actividades realizadas al aire libre y en un ambiente más relajado, creó condiciones para que los participantes se mostraran de manera más auténtica y vulnerable.

La comunicación afectiva fue un elemento que facilitó tanto la socialización como la construcción de vínculos entre los participantes que valoraron especialmente el trato cariñoso, respetuoso y empático que recibieron de los facilitadores. Este hallazgo coincide con lo señalado por González y Tapia (2023) sobre la importancia de crear un ambiente de contención emocional en intervenciones con adultos mayores. El cariño no fue percibido como un gesto profesional superficial, sino como una expresión genuina de valoración que fortaleció la autoestima de los participantes.

Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones de la socialización facilitada por el taller. Si bien los participantes construyeron amistades significativas, estas se

limitaron principalmente al contexto de la fundación. No hay evidencia de que estas relaciones se hayan extendido más allá del espacio institucional, lo que plantea preguntas sobre la sostenibilidad de estos vínculos y la necesidad de estrategias que faciliten la integración social de los adultos mayores en contextos más amplios.

Respecto al Aprendizaje en la Vejez. Los resultados de esta investigación desafían los estereotipos sobre el envejecimiento como una etapa de declive inevitable. Los participantes no solo participaron en actividades recreativas, sino que también aprendieron nuevas habilidades, desarrollaron capacidades creativas y ampliaron sus conocimientos. Este hallazgo es consistente con la evidencia sobre la neuroplasticidad en la vejez (Castañeda & Isaza, 2013) y con los principios del envejecimiento activo (OMS, 2002), que enfatizan la importancia de mantener oportunidades de aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.

El aprendizaje a través del juego fue especialmente valorado por los participantes. Las actividades lúdicas no solo facilitaron el aprendizaje al reducir la ansiedad y la presión por el desempeño, sino que también crearon un ambiente de disfrute donde el proceso era más importante que el resultado. Este hallazgo coincide con las observaciones de Castellarin y Caamaño (2020) sobre el impacto positivo de la educación artística en la tercera edad, donde el arte no solo ofrece una actividad recreativa, sino que también actúa como un medio terapéutico y socializador.

Las actividades creativas, especialmente la pintura y las manualidades, fueron las más valoradas y mencionadas por los participantes. Este hallazgo es consistente con la investigación de González y Tapia (2023) sobre arteterapia en adultos mayores, que encontró mejoras significativas en la calidad de vida, especialmente en las áreas emocional,

cognitiva y social. El arte ofreció un lenguaje alternativo para la expresión emocional, particularmente valioso para aquellos participantes que tenían dificultades para verbalizar sus experiencias.

Los participantes también destacaron el valor cognitivo de las actividades creativas. Luis expresó: "Eso también le ayuda en la mente, en el cerebro". Esta percepción coincide con la evidencia sobre los beneficios cognitivos de las actividades creativas, que estimulan funciones como la toma de decisiones, la planificación, la memoria y la atención (Núñez, 2025). Sin embargo, es importante señalar que estos beneficios cognitivos reportados no fueron evaluados mediante pruebas psicométricas formales, lo que representa una limitación de la presente investigación.

El aprendizaje también estuvo vinculado al desarrollo de un sentido de propósito. Varios participantes expresaron el deseo de utilizar lo aprendido para ayudar a otros. Este hallazgo sugiere que el taller no solo facilitó la adquisición de conocimientos y habilidades, sino que también permitió a los participantes encontrar un significado trascendente en su experiencia. Esta dimensión existencial del aprendizaje es particularmente relevante en la vejez, cuando muchas personas enfrentan preguntas sobre el sentido de su vida y su legado.

Sin embargo, los profesionales de la salud observaron que no todos los participantes se adaptaron igualmente bien a todas las actividades. Las actividades que requerían concentración sostenida o trabajo más abstracto generaron menos receptividad que aquellas que involucraban movimiento, música y expresión corporal. Esta variabilidad sugiere la necesidad de diversificar las actividades ofrecidas para responder a diferentes estilos de aprendizaje, capacidades cognitivas y preferencias personales.

Un hallazgo particularmente significativo respecto al Contacto con la Naturaleza, fue la importancia que los participantes y los profesionales atribuyeron a las actividades realizadas al aire libre y el contacto con la naturaleza. Los profesionales observaron que salir de la fundación, ver árboles, animales y estar en espacios abiertos generó un entusiasmo especial entre los participantes.

Este hallazgo puede interpretarse desde múltiples perspectivas. Por un lado, la literatura sobre los beneficios psicológicos del contacto con la naturaleza en adultos mayores es consistente con estos resultados, señalando que el contacto con espacios naturales reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y facilita la reflexión (Pamela observó que muchos participantes "vienen del campo", lo que sugiere que el contacto con la naturaleza no solo tuvo un valor recreativo, sino también un significado biográfico profundo).

Ana expresó: "Ellos se reconectan con sus raíces, se reconectan con su niñez, con sus etapas de la vida". Esta observación revela una dimensión importante del impacto del taller: facilitó no solo nuevas experiencias, sino también la reconexión con aspectos significativos de la historia personal de los participantes. Para muchos adultos mayores institucionalizados, especialmente aquellos provenientes de zonas rurales, el contacto con la naturaleza puede representar un puente con su identidad, sus orígenes y sus recuerdos más significativos.

Esta reconexión con las raíces tiene implicaciones importantes para el bienestar emocional. La teoría de la continuidad del yo (Atchley, 1989) sugiere que mantener la coherencia entre el pasado, el presente y el futuro es fundamental para el bienestar psicológico en la vejez. El taller, al facilitar la reconexión con elementos significativos del

pasado (la naturaleza, el campo, los animales), ayudó a los participantes a mantener esta continuidad biográfica, lo que puede haber contribuido al bienestar emocional observado.

Además, las actividades al aire libre ofrecieron un cambio de ambiente que fue altamente valorado. Sol observó que "salir de aquí, de estar en un espacio libre" fue especialmente significativo para los participantes. Esta observación plantea preguntas sobre el impacto del ambiente institucional en el bienestar de los adultos mayores y sobre la necesidad de crear oportunidades regulares para que puedan experimentar espacios diferentes, menos estructurados y más conectados con el mundo exterior.

Una de las aportaciones más valiosas de esta investigación fue la inclusión de dos perspectivas complementarias: la de los adultos mayores participantes y la de los profesionales de la salud que los acompañaron. El análisis reveló tanto convergencias como divergencias significativas entre ambas perspectivas.

La principal divergencia se relaciona con la percepción de la participación y la adaptación. Mientras que los adultos mayores no mencionaron dificultades significativas y expresaron entusiasmo por las actividades, los profesionales observaron variabilidad en la adaptación, identificando casos de apatía o resistencia. Esta divergencia puede explicarse de varias maneras.

En primer lugar, es posible que exista un sesgo de selección en la muestra de participantes entrevistados. Los cinco adultos mayores que participaron en las entrevistas pueden haber sido aquellos que tuvieron experiencias más positivas y se involucraron más activamente en el taller, mientras que aquellos que experimentaron apatía o resistencia pueden no haber aceptado participar en las entrevistas o no haber sido seleccionados. Esta

limitación metodológica es común en investigaciones cualitativas y debe ser considerada al interpretar los resultados.

En segundo lugar, la divergencia puede reflejar diferencias en la forma en que se experimenta versus se observa la participación. Desde la perspectiva subjetiva de los participantes, incluso la participación parcial o selectiva puede haber sido significativa y valiosa. Desde la perspectiva externa de los profesionales, esta misma participación puede haber sido percibida como apatía o resistencia. Esta diferencia subraya la importancia de complementar las evaluaciones externas con la exploración de las experiencias subjetivas de los participantes.

En tercer lugar, es posible que algunos participantes hayan experimentado resistencia inicial que superaron gradualmente a medida que se familiarizaron con las actividades y el grupo. Los relatos de transformación ("antes/después") de los participantes sugieren un proceso de cambio en el tiempo, mientras que las observaciones de los profesionales pueden haber captado momentos específicos de este proceso donde la resistencia era más visible.

Otra divergencia importante se relaciona con el énfasis dado a diferentes aspectos del taller. Los adultos mayores enfatizaron principalmente el bienestar emocional personal y la construcción de vínculos sociales, mientras que los profesionales pusieron mayor énfasis en aspectos como la inclusión, la adaptación y el aprendizaje observable. Esta diferencia puede reflejar las distintas posiciones desde las cuales cada grupo experimentó el taller: como beneficiarios directos versus como observadores profesionales.

Sin embargo, también existieron convergencias significativas que fortalecen la validez de los hallazgos. Ambos grupos coincidieron en el bienestar emocional, la importancia de la inclusión, el fortalecimiento de vínculos sociales y el valor de las actividades creativas. Estas convergencias sugieren que el impacto del taller fue real, observable y significativo desde múltiples perspectivas.

Los hallazgos presentados en este capítulo revelan la complejidad de las experiencias vividas por los adultos mayores participantes del taller "Salud y Bienestar". A través del análisis de las entrevistas realizadas, emergieron cinco ejes temáticos que dan cuenta de un impacto multidimensional: la transformación emocional, la reconstrucción de vínculos sociales, el crecimiento personal y el aprendizaje continuo, la participación activa y adaptación a las actividades, y las observaciones complementarias de los profesionales de la salud.

Los relatos de los participantes, sustentados por las categorías identificadas mediante la codificación temática, evidencian que el taller no constituyó únicamente un espacio de actividades recreativas, sino un contexto significativo de sanación emocional, conexión humana y reinterpretación de la experiencia de envejecer. Las voces de los adultos mayores, expresadas en sus propias palabras, revelan cambios desde el aislamiento hacia la comunidad, desde la tristeza hacia la esperanza, y desde la pasividad hacia un renovado sentido de propósito y agencia personal.

La convergencia entre las perspectivas de los adultos mayores y los profesionales de la salud fortalece la validez de estos hallazgos, mientras que las divergencias identificadas subrayan la importancia de considerar tanto la experiencia subjetiva como la observación externa en la evaluación de intervenciones psicoeducativas.

Conclusión

La presente investigación tuvo como propósito comprender el impacto del taller "Salud y Bienestar" en la calidad de vida y la salud mental de adultos mayores institucionalizados, desde sus propias experiencias y desde la perspectiva de los profesionales de salud que los acompañaron. A través de un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, se logró acceder a las vivencias subjetivas de los participantes, capturando los cambios que experimentaron en las dimensiones emocional, social, cognitiva y existencial de sus vidas.

Los hallazgos obtenidos confirman que el taller representó mucho más que un conjunto de actividades recreativas: constituyó un espacio de sanación, reconexión y redescubrimiento personal donde los adultos mayores pudieron resignificar su experiencia de envejecer, reconstruir vínculos sociales significativos, desarrollar nuevas capacidades y proyectarse hacia el futuro con un renovado sentido de propósito. Los relatos de los participantes, caracterizados por expresiones como "volví a vivir bien", "ya no estoy solo" y "aprendí para enseñar a otros", evidencian el alcance de estas transformaciones.

Limitaciones del Estudio

Las limitaciones de la presente investigación para contextualizar adecuadamente los hallazgos y las conclusiones fueron las siguientes:

Tamaño de la muestra: La investigación incluyó solo cinco adultos mayores y tres profesionales de la salud. Si bien este tamaño es apropiado para un estudio cualitativo fenomenológico que busca profundidad más que generalización, limita la transferibilidad de los hallazgos a otros contextos. Los resultados deben interpretarse como exploratorios y

descriptivos de la experiencia de estos participantes específicos, más que como generalizables a toda la población de adultos mayores.

Sesgo de selección: Como se mencionó anteriormente, es probable que los participantes entrevistados hayan sido aquellos que tuvieron experiencias más positivas con el taller. Los adultos mayores que experimentaron apatía, resistencia o insatisfacción pueden no estar representados en la muestra, lo que puede haber resultado en una imagen excesivamente positiva del impacto del taller.

Ausencia de medidas cuantitativas: La investigación no incluyó evaluaciones cuantitativas del bienestar emocional, la calidad de vida o el funcionamiento cognitivo antes y después del taller. Si bien el enfoque cualitativo fue apropiado para los objetivos de la investigación, la ausencia de medidas cuantitativas limita la capacidad de cuantificar la magnitud de los cambios observados y de compararlos con otras intervenciones similares.

Falta de seguimiento a largo plazo: Las entrevistas se realizaron después de la participación en el taller, pero no se realizó un seguimiento a largo plazo para evaluar la sostenibilidad de los cambios reportados. Es posible que algunos de los beneficios observados sean temporales y disminuyan con el tiempo una vez que finalice el taller.

Contexto específico: La investigación se realizó en una fundación específica con características particulares (ubicación, población atendida, recursos disponibles). Los hallazgos pueden no ser transferibles a otros contextos institucionales o comunitarios con características diferentes.

Ausencia de grupo de control: El diseño de la investigación no incluyó un grupo de comparación que no participara en el taller. Esto limita la capacidad de atribuir los cambios

observados específicamente al taller versus otros factores como el paso del tiempo, la atención recibida o cambios en el ambiente institucional.

A pesar de estas limitaciones, la investigación ofrece hallazgos valiosos sobre la experiencia subjetiva de los adultos mayores participantes en el taller y sobre cómo las intervenciones psicoeducativas grupales pueden impactar positivamente en múltiples dimensiones de su bienestar.

Implicaciones Prácticas

Los hallazgos de esta investigación tienen importantes implicaciones prácticas para el diseño e implementación de intervenciones con adultos mayores.

Importancia del enfoque integral: Los resultados sugieren que las intervenciones más efectivas son aquellas que abordan múltiples dimensiones del bienestar simultáneamente. El taller "Salud y Bienestar" no se enfocó exclusivamente en un aspecto (por ejemplo, la estimulación cognitiva o el ejercicio físico), sino que integró actividades emocionales, sociales, creativas y físicas. Esta integralidad parece haber sido clave para su impacto positivo.

Valor de las actividades creativas y lúdicas: Las actividades de pintura, manualidades y juego fueron consistentemente valoradas por los participantes. Estos hallazgos sugieren que las intervenciones con adultos mayores deben incluir oportunidades para la expresión creativa y el aprendizaje lúdico, no solo como actividades recreativas, sino como herramientas terapéuticas legítimas.

Necesidad de incluir contacto con la naturaleza: El entusiasmo especial generado por las actividades al aire libre sugiere que las intervenciones con adultos mayores, especialmente aquellos institucionalizados, deben incluir oportunidades regulares para el contacto con espacios naturales. Este contacto puede tener beneficios tanto recreativos como biográficos, facilitando la reconexión con la historia personal.

Importancia de la comunicación afectiva: Los participantes valoraron profundamente el trato cariñoso, respetuoso y empático que recibieron. Este hallazgo subraya que la efectividad de las intervenciones no depende solo de las actividades ofrecidas, sino también de la calidad de la relación entre facilitadores y participantes. La formación de profesionales que trabajan con adultos mayores debe enfatizar las habilidades de comunicación afectiva y la construcción de vínculos genuinos.

Necesidad de diversificar actividades: La variabilidad observada en la adaptación a diferentes tipos de actividades sugiere que las intervenciones deben ofrecer opciones diversas que respondan a diferentes preferencias, capacidades y estilos de aprendizaje. Las actividades que requieren concentración sostenida deben alternarse con actividades más activas y expresivas.

Expansión de la cobertura: Los profesionales expresaron la necesidad de expandir el taller para incluir a más participantes, especialmente aquellos con mayores limitaciones físicas o cognitivas. Este hallazgo sugiere que las intervenciones deben diseñarse con criterios de inclusión amplios y con adaptaciones que permitan la participación de personas con diferentes niveles de funcionalidad.

Implicaciones Teóricas

Los hallazgos también tienen implicaciones teóricas importantes para la comprensión del envejecimiento y la efectividad de las intervenciones psicoeducativas.

Validación del modelo de envejecimiento activo: Los resultados ofrecen evidencia empírica que respalda el modelo de envejecimiento activo de la OMS (2002, 2015). Los participantes no solo mantuvieron su capacidad funcional, sino que también desarrollaron nuevas capacidades, construyeron relaciones significativas y encontraron un sentido de propósito renovado. Estos hallazgos desafían los estereotipos del envejecimiento como declive inevitable y apoyan una visión más positiva y potenciadora de esta etapa de la vida.

Importancia de la dimensión social: Los resultados subrayan la centralidad de la dimensión social en el bienestar de los adultos mayores. La construcción de vínculos significativos no fue solo un beneficio adicional del taller, sino un elemento central de su impacto. Esto sugiere que las teorías sobre el envejecimiento saludable deben enfatizar no sólo las capacidades individuales, sino también las relaciones sociales y el sentido de pertenencia.

Valor de las intervenciones grupales: Los hallazgos ofrecen evidencia sobre la efectividad de las intervenciones grupales versus individuales con adultos mayores. El grupo no solo facilitó la socialización, sino que también creó un espacio de aprendizaje mutuo, validación emocional y construcción de identidad colectiva. Estas funciones del grupo son difíciles de replicar en intervenciones individuales.

Necesidad de perspectivas múltiples: La divergencia entre las perspectivas de los participantes y los profesionales subraya la importancia de incluir múltiples voces en la

evaluación de intervenciones. La experiencia subjetiva de los participantes ofrece información que no es accesible a través de la observación externa, mientras que la perspectiva de los profesionales de la salud ofrece una visión más amplia que incluye a aquellos participantes que pueden no expresar sus experiencias verbalmente.

Los hallazgos de esta investigación ofrecen evidencia empírica sobre el impacto multidimensional del taller "Salud y Bienestar" en adultos mayores. Los resultados revelan cambios significativos en cuatro dimensiones principales: emocional, social, cognitiva y existencial.

En primer lugar, el taller facilitó una transformación emocional profunda caracterizada por la transición de estados de tristeza, aislamiento y desesperanza hacia el bienestar, la tranquilidad y la vitalidad renovada. Este cambio no representó simplemente una mejora temporal del estado de ánimo, sino un proceso de reinterpretación de experiencias dolorosas que permitió a los participantes integrar su pasado en una narrativa de vida más amplia. Estos hallazgos coinciden con la literatura sobre resiliencia en la vejez (Meléndez & Tomás, 2013) y sobre la efectividad de intervenciones psicoeducativas grupales (Choez et al., 2024; Chóez et al., 2023).

En segundo lugar, el taller facilitó la reconstrucción de vínculos sociales, permitiendo a los participantes transitar del aislamiento a la comunidad. La construcción de relaciones basadas en la reciprocidad, la empatía y el apoyo mutuo no solo mejoró el bienestar emocional de los participantes, sino que también fortaleció su sentido de pertenencia y su identidad social. Este hallazgo es consistente con la amplia evidencia sobre el papel protector del apoyo social en la salud mental de los adultos mayores (Peralta et al., 2016).

En tercer lugar, el taller demostró que el aprendizaje continúa siendo posible y deseable en la vejez. A través de actividades creativas y lúdicas, los participantes desarrollaron nuevas habilidades, descubrieron capacidades que desconocían y experimentaron el placer del aprendizaje sin presión. Estos resultados desafían los estereotipos del envejecimiento como declive inevitable y validan el modelo de envejecimiento activo propuesto por la OMS (2002, 2015).

Finalmente, el taller facilitó la construcción de un sentido de propósito renovado. Los participantes no solo mejoraron su situación presente, sino que también desarrollaron proyectos futuros orientados al servicio y al apoyo a otros. Esta dimensión existencial del impacto del taller es particularmente relevante en un contexto donde muchos adultos mayores enfrentan cuestionamientos sobre el significado de sus vidas.

La divergencia entre las perspectivas de los adultos mayores y los profesionales de la salud subraya la importancia de incluir múltiples voces en la evaluación de intervenciones. Mientras que ambos grupos coincidieron en los aspectos centrales del impacto del taller, la perspectiva subjetiva de los participantes reveló dimensiones de significado y transformación que no son completamente accesibles a través de la observación externa.

Las limitaciones identificadas, particularmente el tamaño reducido de la muestra, el posible sesgo de selección y la ausencia de seguimiento a largo plazo, indican la necesidad de investigaciones futuras que complementen estos hallazgos con diseños cuantitativos, muestras más amplias y evaluaciones longitudinales. No obstante, la profundidad de los relatos obtenidos y la convergencia con la literatura existente ofrecen confianza en la validez de los hallazgos principales.

Las implicaciones prácticas derivadas de esta investigación enfatizan la necesidad de diseñar intervenciones integrales que aborden simultáneamente múltiples dimensiones del bienestar, que incorporen actividades creativas y lúdicas, que faciliten el contacto con la naturaleza, que se basen en relaciones genuinas de comunicación afectiva y que ofrezcan opciones diversificadas para responder a diferentes preferencias y capacidades. Estas orientaciones pueden guiar el desarrollo de programas más efectivos y significativos para la promoción del bienestar en adultos mayores.

Desde una perspectiva teórica, los hallazgos validan el modelo de envejecimiento activo y saludable, enfatizando que esta etapa de la vida no se caracteriza únicamente por pérdidas y limitaciones, sino que también ofrece oportunidades para el crecimiento personal, el aprendizaje continuo y la construcción de relaciones significativas. Esta investigación contribuye a una comprensión más completa y humanizada del envejecimiento, reconociendo a los adultos mayores no como receptores pasivos de cuidados, sino como agentes activos capaces de transformarse, aprender y contribuir al bienestar de su comunidad.

En síntesis, el taller "Salud y Bienestar" demostró ser una intervención efectiva para promover la salud mental y la calidad de vida de adultos mayores institucionalizados. Los hallazgos subrayan el valor de las intervenciones psicoeducativas grupales que integran actividades emocionales, sociales, creativas y físicas en un contexto de contención afectiva y reconocimiento de la dignidad inherente de cada persona. Estos resultados ofrecen orientaciones valiosas para el diseño de políticas y programas orientados a garantizar un envejecimiento digno, activo y saludable.

Recomendaciones

Las recomendaciones que se presentan a continuación se organizan en tres ámbitos: recomendaciones para futuras investigaciones, recomendaciones para la práctica profesional e intervenciones con adultos mayores, y recomendaciones para políticas institucionales y públicas. Estas sugerencias surgen tanto de los hallazgos de la investigación como de las limitaciones identificadas durante el proceso.

Recomendaciones para Futuras Investigaciones

Estudios con diseños mixtos. Futuras investigaciones deberían complementar el enfoque cualitativo con mediciones cuantitativas que permitan evaluar de manera objetiva los cambios en variables específicas como bienestar emocional, sintomatología depresiva, calidad de vida y funcionamiento cognitivo. La combinación de instrumentos estandarizados (escalas, cuestionarios, pruebas neuropsicológicas) con entrevistas en profundidad permitiría capturar tanto la magnitud de los cambios como su significado subjetivo para los participantes.

Estudios longitudinales con seguimiento. Se recomienda realizar investigaciones que incluyan evaluaciones antes, durante, inmediatamente después y en seguimientos posteriores (3, 6 y 12 meses) a la finalización del taller. Esto permitiría evaluar la sostenibilidad de los cambios observados e identificar qué aspectos del impacto se mantienen en el tiempo y cuáles requieren intervención continua.

Muestras más amplias y diversas. Se recomienda realizar estudios con muestras de mayor tamaño que incluyan adultos mayores de diferentes contextos (instituciones

públicas y privadas, centros de día, comunidades urbanas y rurales), con diferentes niveles de dependencia funcional, de escolaridad y con diversas condiciones de salud. Esto permitiría evaluar la transferibilidad de los hallazgos y adaptar las intervenciones a diferentes perfiles de participantes.

Inclusión de perspectivas familiares. Se recomienda incorporar en futuras investigaciones la perspectiva de familiares o cuidadores informales, quienes pueden ofrecer observaciones valiosas sobre cambios en el comportamiento, estado de ánimo y funcionamiento de los participantes en contextos diferentes al institucional.

Recomendaciones para la Práctica Profesional

Implementación de programas integrales. Las instituciones que trabajan con adultos mayores deberían implementar programas que aborden simultáneamente múltiples dimensiones del bienestar (emocional, social, cognitiva, física), en lugar de intervenciones fragmentadas que se enfoquen en un solo aspecto. Los hallazgos sugieren que la integralidad es un factor clave de la efectividad.

Priorización de actividades creativas y expresivas. Se recomienda incorporar de manera sistemática actividades de expresión artística (pintura, dibujo, manualidades, música, danza) en los programas para adultos mayores. Estas actividades no deben ser consideradas como mero entretenimiento, sino como herramientas terapéuticas legítimas que facilitan la expresión emocional, la estimulación cognitiva y la construcción de identidad.

Inclusión regular de contacto con la naturaleza. Los programas deberían incluir actividades regulares al aire libre y en contacto con espacios naturales, especialmente para

adultos mayores institucionalizados. Este contacto no solo tiene beneficios recreativos, sino que también facilita la reconexión con la historia personal, particularmente para quienes provienen de zonas rurales.

Formación en comunicación afectiva. Los profesionales que trabajan con adultos mayores requieren formación específica en habilidades de comunicación afectiva, empatía y construcción de vínculos genuinos. Los hallazgos subrayan que la calidad de la relación terapéutica es tan importante como las actividades técnicas ofrecidas.

Diversificación de actividades. Los programas deben ofrecer variedad de actividades que respondan a diferentes preferencias, capacidades y estilos de aprendizaje. Es especialmente importante alternar actividades que requieren concentración con actividades más activas y expresivas, y ofrecer opciones para que los participantes elijan según sus intereses.

Adaptaciones para la inclusión universal. Las intervenciones deben diseñarse con criterios de accesibilidad universal que permitan la participación de adultos mayores con diferentes niveles de funcionalidad, incluyendo aquellos con limitaciones sensoriales, motoras o cognitivas significativas. Esto puede requerir adaptaciones en materiales, metodologías y espacios físicos.

Facilitación de espacios de expresión narrativa. Se recomienda incorporar momentos estructurados donde los participantes puedan compartir sus historias de vida, experiencias y aprendizajes en un contexto de escucha activa y validación emocional. Estos espacios no solo fortalecen vínculos grupales, sino que también facilitan procesos de reflexión personal y resignificación biográfica.

Evaluación continua y participativa. Los programas deberían incluir mecanismos de evaluación continua que incorporen la voz de los participantes no solo al final, sino durante todo el proceso. Esto permite realizar ajustes oportunos y garantizar que las actividades respondan a las necesidades reales y emergentes del grupo.

Enfoque en fortalezas y capacidades. Las intervenciones deben partir de un enfoque centrado en las fortalezas y capacidades de los adultos mayores, más que en sus déficits o limitaciones. Este cambio de paradigma es fundamental para promover la autoestima, la agencia y el empoderamiento.

Recomendaciones para Políticas Institucionales y Públicas

Financiamiento sostenido para programas psicoeducativos. Las instituciones públicas y privadas que atienden a adultos mayores deberían asignar presupuestos específicos y sostenidos para programas de salud mental y bienestar, reconociendo que estas intervenciones no son opcionales o complementarias, sino esenciales para garantizar una atención integral y de calidad.

Formación especializada en gerontología. Las instituciones educativas que forman profesionales de la salud (psicología, trabajo social, enfermería, terapia ocupacional) deberían fortalecer sus currículos en el área de gerontología, incluyendo no solo aspectos biomédicos, sino también psicológicos, sociales y éticos del trabajo con adultos mayores.

Expansión de cobertura a zonas rurales. Las políticas públicas deberían priorizar la expansión de programas de salud mental y bienestar para adultos mayores en zonas

rurales y comunidades alejadas, donde el acceso a este tipo de servicios es particularmente limitado.

Promoción de la participación comunitaria. Se recomienda el desarrollo de programas que faciliten la integración de adultos mayores institucionalizados con la comunidad más amplia, evitando la segregación y promoviendo espacios intergeneracionales de encuentro y aprendizaje mutuo.

Reconocimiento de derechos de adultos mayores. Las políticas institucionales deben garantizar el cumplimiento efectivo de los derechos de los adultos mayores, incluyendo su derecho a la participación, a la expresión, al aprendizaje continuo, al ocio significativo y a la vida social activa, no solo su derecho a cuidados básicos de salud.

Desarrollo de redes de apoyo. Se recomienda la creación de redes de colaboración entre instituciones públicas, privadas, universidades y organizaciones de la sociedad civil para compartir recursos, conocimientos y buenas prácticas en la atención integral a adultos mayores.

Estas recomendaciones buscan no solo superar las limitaciones identificadas en la presente investigación, sino también contribuir al desarrollo de un campo de práctica e investigación más efectivo en la promoción del bienestar de los adultos mayores. Su implementación requiere el compromiso conjunto de investigadores, profesionales, instituciones y responsables de políticas públicas, todos orientados hacia el objetivo común de garantizar un envejecimiento digno, activo y saludable para todas las personas.

Referencias

- Abrahan, M., López, R., & Vega, C. (2019). Efectos de la musicoterapia en la calidad de vida de adultos mayores institucionalizados. *Revista Chilena de Terapias Alternativas*, 12(2), 45–58. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115498>
- Bravo, R., García, P., & Mendoza, S. (2013). La entrevista cualitativa: fundamentos teóricos y metodológicos. *Revista de Investigación Educativa*, 31(1), 9–28. <https://doi.org/10.36367/ntqr.14.2022.e571>
- Castañeda, C., & Isaza, M. (2013). Cambios cognitivos y adaptación en la adultez mayor. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 135–150.
- Castellarin, E., & Caamaño, M. (2020). Implicaciones de la educación artística en la salud, bienestar y calidad de vida de los adultos mayores. *Revista de Estudios Sociales*, 73(1), 120–136. <https://doi.org/10.17561/rtc.n17.1>
- Contreras-Velazquez, L. M., Pérez-Reyes, J. E., Pazmiño-Moscoso, S. P., & Silva-Vera, C. B. (2025). Salud y bienestar en adultos mayores desde un enfoque comunitario. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 8(S2), 100-107. <https://doi.org/10.62452/yzryf245>
- Cobo, C. (2009). Envejecimiento exitoso y calidad de vida: Su papel en las teorías del envejecimiento. *Gerokomos*, 20(4), 172-174. Recuperado en 28 de noviembre de 2025, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134928X2009000400005&lng=es&tlng=es.
- Chóez, M., Burgos, J., & Faytong, A. (2024). Efectividad de los talleres psicoeducativos para reducir el estrés en adultos mayores en Babahoyo, Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 11(1), 55–70. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/rpa/article/view/3297>
- Díaz-Bravo, Laura, Torruco-García, Uri, Martínez-Hernández, Mildred, & Varela-Ruiz, Margarita. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. Recuperado en 28 de noviembre de 2025, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S20075057201300030009&lng=es&tlng=es.
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). *Envejecimiento activo: contribuciones de la psicología*. Pirámide. <https://www.redalyc.org/pdf/771/77125288010.pdf>
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). Envejecimiento activo: evidencias y claves para la intervención. *Revista Española de Geriatriá y Gerontología*, 46(1), 36–44.

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imersolibroblancoenvejecimientoactivo-01.pdf>

- García, A., & Blanco, J. (2010). Dimensiones del envejecimiento: una visión integral del ciclo vital. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 8(2), 65–83.
<https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- González, P., & Tapia, F. (2023). Arteterapia y bienestar emocional en adultos mayores: una experiencia grupal. *Revista Latinoamericana de Psicología Comunitaria*, 18(3), 200–215. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2521>
- Gutiérrez, L., & Gutiérrez, J. (2018). Programas comunitarios para el envejecimiento activo en América Latina. *Revista Interdisciplinaria de Salud Pública*, 25(1), 78–95. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7434
- Herrera, S. (2007). Rol social del adulto mayor y participación comunitaria. *Revista de Ciencias Sociales*, 13(3), 45–59.
- Hong, J. (2025). Trastornos mentales y bienestar emocional en adultos mayores: una revisión integradora. *Journal of Aging Psychology*, 34(2), 112–127.
- Martínez, L., & Muñoz, P. (2013). Aprendizaje continuo y autoestima en la tercera edad. *Revista Española de Educación y Desarrollo*, 29(1), 87–102.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.3669>
- Meléndez, J., & Tomás, J. (2013). Regulación emocional y satisfacción vital en la vejez. *Anales de Psicología*, 29(3), 1010–1018. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Moles, P., Remartínez, E (2025). Cambios fisiológicos del envejecimiento. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. 2025, ISBN 978-84-1382-491-8, págs. 8-10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9826768>
- Gaviano L, Pili R, Petretto AD, Berti R, Carrogu GP, Pinna M, Petretto DR. Definitions of Ageing According to the Perspective of the Psychology of Ageing: A Scoping Review. *Geriatrics (Basel)*. 2024 Aug 23;9(5):107.
<https://doi.org/10.3390/geriatrics9050107>
- Navarro, L. M. (2018). Funcionamiento cognitivo y adaptación familiar a la institucionalización del adulto mayor. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Programa de Psicología, Santa Marta, Colombia, 00000. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/7004>
- Núñez, S. G. (2025). *La eficacia de un programa de estimulación cognitiva para el deterioro cognitivo leve en adultos mayores con riesgo de demencia del Centro*

Gerontológico del cantón Chambo, Chimborazo. Universidad de Las Américas, Quito. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/17537>

Olivarez, A. C., Toapanta, N. E., Montaguano, K. N., Cevallos, N. F., & Lara Vialña, N. S. (2025). *Bienestar psicológico y apoyo social en adultos mayores: Una revisión sistemática*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(3). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Década del envejecimiento saludable 2021–2030*. <https://www.who.int>

Peralta, M., Oyarce, F., & Romero, D. (2016). Bienestar psicológico, apoyo social y salud mental en adultos mayores de Arica, Chile. *Revista Chilena de Psicología*, 10(2), 25–39. <https://www.redalyc.org/pdf/836/83646545005.pdf>

Peralta, A., Besio, C., Gallardo, G., García, P., & Montecinos, J. (2012). Impacto de un programa de psicología positiva en sintomatología depresiva y satisfacción vital en adultos mayores. *Psicología-Reflexao E Critica*, 25(4), 644–652. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400003>

Palacios, L. Méndez, P. (2023). Perfil de los adultos mayores institucionalizados en relación de las variables biopsicosociales y clínicas en América Latina. <https://www.redalyc.org/journal/4456/445676216004/html/>

Trujillo, D., Ramos, J., & Ortiz, M. (2022). Proyecciones demográficas del envejecimiento en América Latina: desafíos y oportunidades. *Revista CEPAL*, 137(4), 75–89. <https://www.cepal.org/es/enfoques/panorama-envejecimiento-tendenciasdemograficas-america-latina-caribe>

Valverde, C. (2024). Los talleres ocupacionales como estrategia metodológica del trabajo social de grupo en adultos mayores de Quito. *Revista Ecuatoriana de Trabajo Social*, 8(2), 60–76. <https://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/34331>

Zhu W, Mat Jusoh NH, Alan R, Latip M, Md Saad J. Unlocking Self-Esteem in Older Adults: A Conceptual Exploration of Technological Proficiency and Its Effects. *Behav Sci (Basel)*. 2025 Mar 4;15(3):306. <https://doi.org/10.3390/bs15030306>

Anexos

Anexo 1: Entrevistas a los Adultos Mayores Participantes

1. Y bueno, cuénteme un poquito sobre usted, ¿cómo es su vida cotidiana? Vale.

¿Cotidiana? ¿Cómo es eso? Su vida, sí, en general. ¿Qué es lo que hace durante el día?
Cuando era más joven

Yo trabajaba en unas casas grandes. De cocina, de hacer de todo, arreglo, de poner, encerando todo. Sí, yo cuando vine a trabajar aquí en Cuenca, me tocó entrar donde la familia Eljuri, don José Eljuri. Ahí, en ese tiempo, plata, hay que decir, 120, 100 surecitos con 20 surecitos.

Y yo veía a mi mamá, a mi abuelita, no tenían para comer. Sí, decía, mamita, ¿ahora dónde vas a vivir? Bueno, yo como quiero entrar a alguna casa. Entonces, yo me puse a pensar, dije, mamá, es que mejor yo me dedico a trabajar, a vestirlos y darles la mantención. Eso pasó, y me dediqué a venir.

Coméntame, aquí en la fundación, ¿qué es lo que usted hace? Yo aquí, desde que vine, yo vine, le contaré que yo vine ciega, no veía nada. Ya. Estaba un año, al mes del año me hicieron operar de la vista, entonces empecé a ver.

Y yo no podía hacer nada, ni andar no podía. Dice que hasta los zapatos me ponía al revés. Las enfermeras me ayudaban, entonces decían, esto está mal, saca para poner de nuevo. No, aquí, desde que vine, ¿para qué es? Yo tengo todo. Tengo ropita, tengo la comida, cama, donde bañarme, nada, no tengo que preocuparme.

Porque yo cuando trabajaba, tenía mi mamá un pedacito de tierra. Pero cuando murió mi abuelita, todo claro, ella se quedó, cogió la herencia. Y como tenía dos hijos, entonces la mitad, la mitad tocaba al uno, la mitad al otro. Y mi niño estaba más enseñado en la costa antes que en la sierra, yo pasaba entonces, yo como ya me enseñé a la ciudad, entonces para mí el cambio es distinto.

Entonces, después tuve que hacer un viaje acá, donde él vivía, por la costa. Y yo le fui a preguntarle si quería las tierras para que quedara él.

Dijo que no, él no quiere saber de la sierra, pues nada, porque él está enseñado en la costa. Entonces le digo, sabes que yo mi parte voy a vender. Si vos no quieres irte a atender partidos ni nada, si nos dividimos ahí con la ley de la comuna.

Entonces él dijo que no, que vendan nomás. Y si lo que me tocaron bien fue que después me compre el mismo que te compraba, bueno. Bueno, eso pasó.

Yo dije, voy a ponerlo para venderla. Era bonito la posición, todo. Dije, voy a ponerlo en el periódico, a ver quién viene de cuenta para que me ofrezcan un poquito, si quieren más.

Y ahí dije, me consulté con los de la comuna, me dijeron, nada de afuera. Aquí entre nosotros puedo vender, nada de afuera. Ni de cuenta, ni de ninguna otra parte.

Ya, bueno mi señora, ya me ha comentado un poquito de cómo ha mejorado aquí en la fundación. Entonces eso es muy bueno. Bueno, ahora le quiero preguntar, usted sí se acuerda de los talleres que les fueron llevando, verdad? Sí, aquí dije, sí.

Ya, le comentaron un poquito sobre qué iban a tratar esos talleres? Hacen actividades, hacen cortar o dibujar, de todo un poco. Ya, muy bien. Hacen bailar, cantar, bueno, de todo hacen un poco.

Es muy bonito. Ya, bueno, tal vez se acuerda qué actividad le gustó más del taller? Bueno, como soy medio poquito, digamos, ruda. Ya.

Todas las cosas, todo lo que hacían ellos, a mí me pareció muy bonito. Ya. Porque son muy amables las señoritas de la universidad.

Le decían, no puedo, no haga nada mal, le daban cortando y le decían, ¿y cómo es si yo tengo que, yo soy choca para escribir o para cortar? No, bonito. Ya. Sí, tenían paciencia, ¿no? Para que ellos se han cortado muy bien.

Doy gracias al señor, que no parece que tenga mala, ¿cómo se dice? Intranquilidad a las señoritas. Ya, muy bien. ¿Cómo se sintió haciendo todas estas actividades del taller? Bien.

Ya, ¿qué más? Cuéntenme un poquito más. Bien, porque nos daban entre las diez y media, sería, peor sería que nos daban el lonche, así como aquí nos dan a las diez y media. Ya.

Nos daban allá y el mediodía la comida, comíamos, de ahí íbamos a andar, como es grande, íbamos a andar todo el pocho, íbamos más allá de la cuenta, uno se ponía a jugar la pelota, yo como no puedo, no sé ni coger la pelota, yo estoy sentada, no me viento. Muy bien, muy bueno. De ahí ya se invirtió un poco de actividad, entonces a las dos de la tarde ya llegaba el carro de llevarles de la universidad y salían las señoritas.

Ya. Nos quedamos esperando la buseta que nos fue a dejar y que nos fue a echar. Ya.

De todas las actividades que nos han hecho, muy buenas. Muy bonito. Bonito, bonito.

Ya, qué bueno entonces que les haya gustado y que les haya disfrutado. De todo lo que han hecho, las señoritas muy amables, muy buenas, nos han dejado salir, que van a dar la vuelta por todo alrededor y todo, muy amables. Ya.

Bueno, entonces, usted cómo me describiría que se sentía, no es cierto, antes del taller, antes de todas estas actividades, no es cierto, de bailar, de cortar, de armar y todo eso. ¿Cómo se sentía usted antes de pasar por este proceso de este taller? Yo sé que me sentía mal porque nosotros nunca hemos cogido, como me he adentrado yo en la escuela, nunca hemos cogido ni tijera, ni lápiz, ni borrador, ni nada. Entonces a mí eso me cogió de nuevo.

Ya, eso. A veces a mí aquí las señoras se daban así cuando hacen para Navidad, de recortar, no sé recortar bien, haga, aprenda, así. Ya.

Así, con todo el miedo, cogí, iba recortando lo que me dan, ya dibujada, entonces, siempre me llamaban, venga a ayudar, ya bueno. Venga a pegar, bueno. Ya, y ahora cómo se siente usted ya después de haber pasado, no es cierto, por estos talleres, todas estas actividades, ¿cómo se siente ahora? Bien, ya, sí, muy bien.

Muy bien, ¿para qué? Porque aquí no nos falta nada. Todos tenemos, como se dice, dame mi chocolate. Todos tenemos.

Dando gracias que Dios nos dio esta venida que estar aquí. Ya, muy bien. Respecto a la biodanza, ¿no es cierto? Ustedes bailaron, ¿no es cierto? Sí.

Coméntame un poquito, ¿cómo fue esta actividad? Esta actividad, yo como no sabía ni bailar ni nada, de chiste a chiste se hacían dar la vuelta, así, así, aunque yo no sé bailar bien, ya hacen dar la vuelta, ya, bueno. Nos sentimos bien porque a veces se reúnen, estamos reunidos todos, ya. Ya, ya.

Uno sabe decir, uno diría de milagro, ahí saltan nomás como chivos, sabe decir. Ya, muy bien. ¿Tal vez se sintió más acompañada, más alegre? Sí, eso sí, porque me acogió de nuevo también, me encariñe con algunos, más antes que se trabajaba ya, cada uno a su cuarto, pero ahora todos compartimos.

Ya. Aquí sí, lo único que es estar con compañeras en los cuartos, se conversa, ya da sueño, bueno, hasta mañana, hasta mañana, ya. Ya.

Tal vez también ejercicios de emociones que hicieron. También, muy bueno. Y comentame un poquito, ¿de qué trataron esas actividades? No sé, hoy día trataron de hacer saltar, le han hecho unas leñas para saltar, saltando, saltando con chula, con chula piel.

Pero como tengo malas rodillas, no puedo. Tengo este, el mío es, las rodillas tengo dolor.

Eso me dijo el doctor en el hospital, que yo no puedo dar mucha parada, ni mucho sentada. Tengo mal esto, claro si aburre, pero cada inyección porque costaba mil para arriba, y que tengo que poner seis inyecciones porque costaba seis mil, no lo tenía. Ya.

Y muy bueno todo, para que yo doy gracias al Señor y a la Madre Santísima que aquí tengo de todo. Ya, muy bien mi señora Cabrera. Y con todo nos llevamos, bueno, hay algunas personas que hablan, pero no se les hace caso.

Bueno, respecto a las emociones, ¿no es cierto? Usted me dice que se sintió muy feliz, ¿no es cierto? También trabajaron las emociones durante estos talleres, ¿verdad? Cuéntenme un poquito, ¿tal vez usted logró trabajar sus emociones durante el taller o siente que faltó algo? No, también yo como soy medio escasa de, como le digo, me adentro por acá y salgo

por acá. A veces me olvido. Al otro día esta licenciatura que hizo ayer me llegó y me voy a acordar.

¿Tal vez alguna dinámica que le ayudó a expresarse mejor, le ayudó a identificar sus emociones, cómo se sentía? El que me ayudó bastante es el licenciado, ya. Él me ha ayudado bastante.

Después también vino la señora, la colombiana, que es una buena persona, muy buena persona. También me ha ayudado bastante.

Haga así, dice vaya estudiando y vamos corrigiendo. Bueno. Ya, muy bien.

¿Tal vez ha cambiado algo en su rutina diaria? ¿Algo que integró de sus talleres a su vida diaria? ¿Algo que haga todos los días tal vez? Bueno, un poco, pero no. Mejor lo paso distraído. Ya.

Y el apoyo que tuvo durante los talleres, ¿cómo fue? Fue muy bueno para que me enseñaran a pintar, me llevaban para ir comprando las telas para pintar. Muy bueno, muy bueno. Ya.

¿Qué cree que le ayudó, qué significado cree usted que tiene el haber participado, no es cierto, usted en estos talleres? Que uno ya se va aprendiendo. Y aprendiendo, como ya vienen aquí arriba bastante gente, ya se va aprendiendo cómo se rodea más, un poquito, que dicen más social. Entonces sí le ayudó a socializar mucho más.

Sí, para que sea más social. Yo antes que él no sabía ni hablar. Y ahora ya conversa con más personas aquí.

Sí. Yo muchas veces no sabía cómo, no, yo como trabajaba para que esos grandes llegaran, no tenía tiempo ni para llevarlo con nadie. Entonces ya cumplí mi deber, ya.

Ya, muy bien, entonces le ayudó a conseguir más amigos, digámoslo así. Sí, para que... Ya, muy bien, eso me alegra bastante. Tal vez algo, algún aspecto así del taller que no le gustara mucho, ¿hubo algún aspecto del taller que no le gustó mucho? No, de todo me gustó.

De todo le gustó. Sí, de todo me gustó. Ya, ¿algo que usted considera que podría haber mejorado, que podría hacerlo de mejor manera? Bueno, lo que sí ha mejorado es poder hablar más tranquilamente.

Es decir, que uno en el campo ya sabe los distintos modos de hablar. Estoy bastante bien adelantada en ese modo de hablar. Ya.

El apoyo por el personal de aquí, de la fundación, las personas de la universidad también,

¿cómo lo describiría usted? También son una buena persona, buenas personas, ayudan. Y a veces, cuando saben venir a ver el fin de semana, cuando saben ver clases. No puedo, no tengo que hacer ya, ya voy para ayudar.

Ya. También son bien amables, muy buenos. Ya.

Sintió que el equipo, todos los que estaban integrando, ¿no es cierto?, este taller, estuvieron ahí para escucharle, le orientaron. Sí. Durante todas las actividades.

Sí, muy bueno, muy bueno. Ya, muy bien. ¿Tal vez alguna recomendación para el taller? Para futuros talleres.

Bueno, si fuera lindo que hubiera también así para el resto, bordado, en costura, o en tejido. Y hacer como que actividades que sean un poquito más acordes a su edad. Pero a mí ya como que vueltame la vista, a veces me cansa, entonces ya no estoy muy bien.

Ya. Hay veces que estoy agachada, como que me cansa la vista y me viene a ser opaca. Entonces tengo que dejar, ir a salir y volver.

Ya. O de no ese día ya no hago vuelta, sino el otro día para ir. Ya.

Como que la vista se me cansa, se hace medio, como que se hacen unos borrones. Ya, mi señora. En conclusión usted, ¿cómo describiría o cuál cree que fue el impacto que tuvo estos talleres en su vida? Para mí se me cogió de nuevo, porque todos tienen paciencia de dar y indicar con tanta paciencia.

Ya. ¿Qué más? Y son muy buenos, hasta aquí que yo he estado, son muy amables. Ya, entonces usted lo percibió de buena manera en estos talleres, ¿no es cierto? Sí, sí.

Ya, ¿no es cierto? Le ayudó en comunicación, en sentirse escuchada. Sí, ¿para qué? Ya, muy bien. Tal vez alguna otra impresión que le haya ayudado en su calidad de vida.

¿Algo más que me quiera comentar? No, ya no me acuerdo más, porque hasta aquí todo lo que han hecho ha sido muy bueno para mí. Todo le ayudó. Sí.

Todo fue muy bueno. Sino que la cabecita a veces falla y uno se olvida. No, no se preocupe.

Uno se olvida. Hay veces que dicen tal cosa, tal cosa, y uno de noche se acuerda. ¿Qué me dijo? ¿Qué hago? ¿Qué me dijo? Ya, listo.

2. Acepto completar la encuesta, sí, ya, a ver, esto pues ya precisa. Y aquí con su firmita y nada más. ¿Aquí? Sí.

Bueno, antes de comenzar, ¿no es cierto?, con las preguntas, comenteme un poquito sobre usted aquí en la fundación.

Ah, no, previó para mí. Ya. Ya, usted antes tomaba.

Ya. El otro día vomite y vomite. Claro.

Entonces creo que fue conveniente, yo vengo de padres alcohólicos. Ya. Y el trago jamás ha llegado.

Hay otras personas que dicen, no, yo no puedo dejar, mentira, es cuestión de uno. Claro. Claro que no le digo que he dejado, pero así de golpe.

El último trago que le pegué ya fueron dos centímetros, nada más, ya. Un vasito de whisky, nada más. Nada más.

¿Por qué? Porque le dijo que es un poco difícil también. Claro, es muy difícil. Ya, pero no es imposible.

Si usted tiene a Dios, pídale a Dios, a la Virgen, a Dios, Jesús de Plaga, que le ayuden a dejar el alcohol. Ya. Es posible, yo lo he dejado y me siento agradable y agradecido con mi Dios, con mi Padre eterno, con la Virgen y el niño Jesús de Plaga que dice que es medio travieso.

Pero los niños todos lo hacen, todos lo hacen. Entonces eso quería, le contestó. Está bien, muchas gracias también por compartirme todo.

Ah, me gusta aquí. La oración del Padre nuestro dice el pan de cada día. Aquí todos los días comemos pan. Qué mejor entonces que esté comiendo pan todos los días. Nuestra comida es especial. Bueno.

Con su familia, ¿cómo va? Bien, ahora bien. Siempre me preguntan, ¿ya dejaste el trago? ¿cierto, cierto? ¿O es que te odian? No, cierto, entonces ya regresé con mi esposa. Porque mi esposa un día me dijo, estoy cansada.

Ella es dueña del Banco Bolivariano, su Presidenta Ejecutiva. Desde los 17 años trabajó ahí. Le regaló 50 mil dólares mensuales.

Bien. ¿Se acuerdan, no es cierto, que ustedes fueron a unos talleres, verdad? Amén, claro. Ya, coméntame un poquito, ¿cómo fue su experiencia dentro de ese taller? Bueno, yo soy ingeniero agrónomo.

Ya. Tengo, además, ingeniería mecánica, civil, todo, yo tengo 7 profesiones. Ah, ya. Soy abogado, soy... Porque los ladrones no se llaman ladrones ahora, abogados. Y es verdad, siempre sale ganando. El banco, el casino y los abogados nunca pierden.

Bueno, eso sí. Les vale la pena, yo no les robo a nadie un centavo, pero les sirvo. Eso es bueno.

Usted ve aquí toda la maravilla de cosas que hacemos. Aprendimos a hacer velas perfumadas. Jabones. Ya, qué bueno. Ahora, 3 jabones chiquitos por 10 dólares.

Y la gente compra, pero no compra los jabones, son pequeñitos. Si un jabón cuesta 40 centavos, bueno. Pero a nosotros nos compran los que somos adultos mayores en rejuvenecimiento, en querer dejar el alcohol, las drogas.

Que sí es posible, si te ponen de parte. Claro. ¿Qué más? ¿Cómo fue su experiencia dentro de este taller? Ah, no, belleza.

Qué belleza que es. Es... ¿Cómo se llama? La hacienda. Ah, la hacienda donde hicieron...un hermoso lugar. Una niña que nos recibió desde Portugal.

Echa la coqueta, eres casado. Los niños son una alegría para el mundo. Dios creó familias para ayudarlos.

Ya. ¿Qué momentos o qué actividades de este taller es que ustedes recuerdan con mucha emoción, con mucha gracia? Nos hacían dibujar. Escribir.

Cartas a papá, cartas a papá y todo eso. ¿Y por qué les gustaban bastante estas actividades? Porque yo soy producto de unos padres que se divorciaron. Mmm, ya.

Ya, Dios le pague. Todo su suceso es... Entonces estas actividades le hicieron recordar todo esto. A mí. Ya, entonces le hicieron recordar, le agradaron bastante, le lograron conectar con su niño interior, por así decirlo. Sí, todos tenemos un niño interior. Exacto.

Él está feliz cuando uno está feliz. Ya, ¿cómo? Ya me cuentan, ¿no es cierto? Que se sintió alegre, que se sintió feliz. ¿Tal vez algo que le resultó difícil o que no esperaba realizar durante este taller? Los juegos.

Ya. Como niños ahí jugando a gol y fútbol, pasa la bola, acepta. Yo soy buen voleibolista.

Ya. Estudié en el Colegio Sebastián de Veracruz, en Quito. Para mí el más famoso del mundo, del universo.

Como dicen que ahora en Marte también hay vida buena, Dios creó al mundo también por sus diferentes cosas. Ya.

Bueno, ¿usted cómo se sentía antes de iniciar este taller? Malo. ¿Por qué? Era borrachero. Vomitaba.

A lo mejor algo de la comida me hizo daño. Tal vez. Y ahora después, ¿no es cierto?, de haber realizado estas actividades, estos talleres, ¿cómo se siente ahora? Bien.

Ya. Súper bien. Las personas que nos atendieron, muy agradables, muy educadas.

Porque la educación nace en el hogar, en la escuela. Exacto. Muy educadas.

Todos daban un abrazo, un beso, bla, bla, bla. Ya, muy bien. Tal vez, ¿algún momento en el que se sintió más acompañado, más alegre? Claro, todo el tiempo.

¿Todo el tiempo? Claro. ¿Todo el tiempo? Aquí estamos 100 personas ya. Ya.

Yo he dormido en la calle. Y nadie, nadie me ha dicho, ¿por qué no buscas un cuarto? O sea, yo mismo he tratado de buscar. He encontrado un cuarto por 30 dólares, que es donde vivo actualmente.

30 dólares de soles es donde lo he encontrado. ¿En ningún lado? A un dólar diario. Bueno.

Me comentaron, ¿no es cierto? Que hicieron un poquito de biodanza, de baile, ¿no es cierto? Sí. ¿Qué le pareció esto? Excelente. La alegría, la sonrisa.

Dicen que para reír necesita menos músculos que para andar sucio y mal genio. Como andamos algunos. Yo también, cuando me separaron de mi mujer, andaba así.

Pero ahora ya no. Ya dejé el alcohol, gracias Dios mío. Ya.

Tal vez también, ¿no es cierto? Trabajaron en electricidad. Sí, sí, sí. Todo eso.

Ya. Respecto a sus emociones, quisiera saber, ¿cómo es que le ayudó este taller a sus emociones? Cuando jugábamos fútbol, los goles, papá y la mamá jugando con nosotros. Eres casado.

Los niños son, escucha, que son la alegría del mundo. ¿A quién no ha tenido un hijo para criarle, para conservarle? Claro. Entonces, ¿usted podría decirme que ya maneja mejor sus emociones? Claro, mucho mejor.

Manejo mis sueños. ¿Ya? Tuve que ir a la calle y tenía pesadillas. Todo me hacía daño.

Ya. Entonces, ¿le ayudó? Mucho, mucho, mucho. ¿En qué aspectos nomás? El aspecto familiar.

Yo tengo mi familia aquí. ¿Ya? Mi mujer se cansó de mis borracheras. Ella también tomaba, pero a quien le hacía daño es a mí.

Entonces, comencé a vomitar y me dijo una vez brava, yo ya estoy cansada de limpiar tu vomito. Dice, por favor, siga tu vida y yo seguiré la mía. Tengo una hija que tiene 26 años.

¿Ya? Es una odontóloga, graduada en Francia. Me dieron beca para Francia. Ah, qué bueno.

A Europa. Entonces, ¿le ha ayudado, no es cierto? Claro. A más de lo personal en lo familiar también.

Así es. Ya. Entonces, ¿se han notado cambios bastantes con su familia, sus amigos? Y aquí, ¿le ha ayudado? Claro.

Yo no quería venir acá. Pero vine. Lo primero que me dijo la economista, por favor, señor Pazmillo, ingeniero, la ducha. El baño, qué suerte, qué rico.

Ayer se llevó calientita, ayer se llevó fría. Una vez que estuve allá, tomé y la rata, hasta ahí, todo lo que hay en el mundo. Bueno, la rata me ayuda, se come, los desperdicios, todo.

Yo vivía de la basura. En la basura me cochaban cuadros, quintales de ropa, quintales, cien libras de ropa de niños. La más cara era la ropa de niños.

Me la regalaba. Cuando tenía un buen corazón, me pagaba. Entonces esa era la vida del bauri en la calle.

Ya no anhele regresar a esa vida. Claro, ya no. Ya no.

Ya. Sí, ya no vas a dormir. ¿Se sintió acompañada? ¿Cómo me describiría que fue la compañía, el apoyo de parte de los cuidadores? De las personas, de la universidad.

Muy importante, muy educado. Ya. ¿Qué más me podría decir? ¿Qué más qué? Sí, ¿qué más me podría comentar respecto a cómo fue el apoyo? Una belleza, una belleza.

La educación, la manera de tratarlos como si fueran los niños de escuela. Y eso hacía que, esto yo. Pinta muy bien.

Entonces, vean sus cuadros de Guayasamín. Aquí hay un hombre que pinta igual que Guayasabí. Ya murió Eduardo Guayasabí, pero conoció a todo el mundo de ahí.

Sólo conoces Ecuador. Exacto, muy bien. Tal vez, a partir del taller, cambió algo en su rutina, de su vida.

Claro. Antes no dormía, cuando dormía en la calle. Cha, cha, y el frío y los ladrones.

Tienes plata, viejito. Oye, y vos, verdo, bendijo, ya tienen plata ustedes. Así que sácate la ropa que te vas a llevar.

Bueno. Tal vez me dejaron el calzoncillo. A las ocho de la mañana me llevaron café, me llevaron ropa, me llevaron todo.

La gente cuecana. ¿Ustedes son desde aquí de Cueca? Sí. Belleza de tierra.

Sí, entonces. Las tarosas llaman a los jóvenes, ¿no? Yo creí que era un insulto. Pero qué bueno que tengamos personas como ustedes que nos ayudan, ¿no? Y las conferencias que nos dieron ahí fueron muy útiles para nuestro diario vivir.

¿Sobre qué les hablaron en esas conferencias? Sobre lo que es la familia, lo que es la cristiandad, lo que es los juegos, lo que es saber que tienes arriba un Dios que te ama. Tal vez hay incorporado algún consejo del taller en su vida. Claro, el consejo.

Tiene que hacer algo para poder dormir tranquilo. Cuando usted no hace nada, no duerme. Pero sí hace algo, por más duro que sea.

Los ejercicios, como le digo a la criatura esa que le cuento. Gente muy agradable.

Yo me voy a los Estados Unidos, si Dios me permite, en noviembre de este año. Ah, qué bueno. ¿Qué quiere que les regale para Navidad? Ya mismo Navidad.

Las fiestas de Cuenca. Para bailes. Los quiteños, aunque no tengamos plata.

Ahí se hace. A ver, cuénteme un poquito más, señor. ¿Qué más? La belleza, los paisajes.

Lo verde de la hierba. Las vacas, los terneros. El ternero le pega a la mamá.

Para comerse. Coménteme, tal vez tuvo, no es cierto, al final de todo este taller un significado importante. Y usted formó parte, ¿no es cierto? ¿Cómo le hizo sentir haber formado parte de estos talleres? Me sentía viejo, me sentía señor.

¿Pero ahora? Volví a vivir bien. Ya, qué bueno.

Eso es muy bueno. ¿Y sabe qué le cuento? Mis hermanos viven en los Estados Unidos. Con mi mamá, pero mi mamá ya falleció.

Y dijo que quiere que le cremen su cadáver y las cenizas de espalda que hay en el océano. Para saber que siempre fue libre. Qué bonito.

Tal vez algunos aspectos del taller que le hayan gustado mucho más. ¿Cuáles fueron? Los talleres. Las cosas de pitas, del almuerzo, la merienda.

Deliciosos. Tal vez hubo algo que no le gustó mucho o que hubiera podido cambiar. Todo le sintió de maravilla.

Como usted dice. Respecto al acompañamiento, ¿no es cierto? Y el apoyo brindado por el personal. ¿Cómo fue? ¿Cómo me describirías? Excelente.

La educación, como le digo. Buenos días, buenas tardes, todo. Entonces le cuento de mis hermanos.

Ganan 40 mil y 50 mil dólares cada vez. Quiere comprar trabana. Pero no sé si quiera venderla.

No creo que quieran venderle la trabana. ¿Qué sintió? No sé, que el equipo estuvo ahí para escucharle. Claro, todo.

Muy respetuosos. El mobiliario que tiene. Tal vez alguna recomendación para próximos talleres.

Claro, sí. Bueno, recomendaciones en vano porque... Los trataba como a personas normales. Y... No.

¿Cuál cree que fue el impacto así en general que usted percibió? ¿Qué impacto tuvo en usted el haber participado en estos talleres? La bondad. ¿Ya? La especie de amistad que se crea. El cariño que nos daban.

¿Y cuál fue el impacto que tuvo o que aún tiene este taller en su calidad de vida? Lo que necesitaba era eso. Devolver a Luis. Ya.

Y también en su... En sus emociones. ¿Le ayudó también bastante? Mucho, mucho, mucho. Se dormía tranquilo. En respecto a todos estos talleres, las actividades, el trabajo de emociones que tuvieron. El apoyo también que me comenta que estuvo muy bueno.

Muy bien recibido. Bien recibido. ¿Cuál sería su impresión final respecto a estos talleres? Lo mejor.

Muy buenos, excelentes. Es más, yo he trabajado para la Texaco y nos daban talleres así. ¿Pero cuál era el trabajo entonces? Me pagaban bien yo.

Sería ganar 5 millones de sucres mensuales. Ah, eso es bastante. Mucho.

Y uno pobre se sigue iniciando. Pero daba de comer a los niños pobres. Hay mucha pobreza en Ecuador.

Sí. ¿Tal vez le gustaría seguir participando en muchos más talleres como estos? Cualquier cantidad debes. ¿Le gustaría seguir? ¿Promovería también la creación de muchos más talleres? Claro, excelente.

Muy bien. Entonces, ya para ir finalizando, ¿no es cierto? Ya me cuentan, ¿no es cierto? Que sí le gustaría seguir participando en más talleres. Claro.

¿Qué fue lo más bello que podría resumirme de toda esta experiencia? El respeto que hay entre el personal. Todos los cariño que le demuestran al ser humano nos hace sentir que valemos algo. Qué bueno escuchar esas palabras, esas expresiones.

Yo les agradezco infinitamente a la Fundación por llevarme a conocer cosas tan preciosas. El ganado, por eso se llama ganado, ¿no? Sí. El ver como los terreros cogen las tetas de la mamá y ¡ay, ay, ay, caray! Cómo se ordeña, aprendí a ordeñar eso.

Qué bueno que le haya gustado entonces estos talleres. Y esperemos, ¿no es cierto?, que sigamos promoviendo y creando muchos más talleres para todos. Y que sigan ayudando bastante.

Eso ha sido, mi señor Mauricio, muchas gracias por su tiempo valioso. Y gracias por su tiempo valioso. Que cualquier cosa negativa que tal vez hubo, hasta los baños, la elegancia.

Todo, el trato, la comida, todo eso, que llena la vida de un ser humano. Eso es lo que más me agrada. No sé cuándo los voy a llamar de nuevo, pero me agradaría volver por ahí.

Porque todo por la niña esa que me decía, usted es casado. Digo, casado, bonita, ¿para qué te casaste si yo todavía estoy recién nacida? Listo, entonces muchas gracias por su tiempo también brindado.

3. Vamos a ir comenzando, no es cierto, con estas preguntitas, súper fáciles ya, bueno

antes de, no es cierto, iniciar con todas estas preguntas de los talleres, coméntenme un poquito sobre cómo es su día a día aquí en la fundación aquí en la fundación, también me siento bien yo, sí, me siento bien aquí las señoritas enfermeras con su sonrisa, nos tratan bien, con sus medicinas, todo con sus caracteres, son como dicen, 10 por 10 son perfectamente bien tenemos, gracias a Diosito, que nos atienden muy bien, la señorita enfermera, la señorita economista la doctora todos ellos, las cocineras, los lavaderos es 10 por 10 para que yo me siento bien, ahorita estoy 10 meses más estoy aquí, 10 meses y 10 estoy aquí sí, 10 meses y 10 estoy, pero he sentido bien, un rato que vinieron hasta como a mí me dijeron, me dijeron que se van a hacer baño a las 3 de la mañana las enfermeras se levantan a las 3 de la mañana o fría no, mentiras, son así para no sostenerme afuera yo ya vine 3 meses para la prueba 90 días, me dijo la señorita economista 90 días me dijo 90 días pasé, ya me sentí bien ahorita estoy enseñado por aquí todo bien, la comida, todo servidito todo servido, ropas bien lavaditos toda la camita bien bien chévere.

Que cambió las sábanas todos los fines de semana cada uno cambió las sábanas bien, todo preciso si de repente cuando yo salgo a hacer mis hospitalizados voy a estar una horita, dos horitas ahí trabajando, acá arriba en los hospitalizados acá hay una horita, dos horitas y ahí me vengo de vuelta voy a irse hasta las 12, hasta las 12 no me trabajo ya por la tarde me vengo, me pego un bañito y vuelto descansando aquí para 100 días en el terreno al terreno me voy a sembrar lechugas, cebollas remolachas, zanahorias culantros, todas esas cosas ahí tengo sembrado un poco de frijol parado, ya están lindos lo que pasa que falta el agua cero no hay como más hacer porque está seco el terreno con su familia un poquito ¿cómo es su relación? mi familia tengo solo mi hijito que vive aquí en Cuenca con él nos llevamos bien todo chévere, con mi nuera tranquilamente nos llevamos muy bien mi nuera es mi hija y mi hijo es yerno nos llevamos 10 días escuchando.

Yo tengo 4 hijos el otro vive en Quito y el otro está en Estados Unidos nunca, nunca nada, nada, nada nada si fuera por mi hijo que vive aquí en Cuenca él me da una cosita, un sentadito una colita él ahorita está inválido tuvo un accidente hace 2 meses tuvo un accidente con la moto fue contra el carro y se rompió la piernita ahorita está con tratamiento ahorita está operado con tratamiento por eso no me vienen a visitar después me tienen que salir para ver cómo está siempre hablan por teléfono pero viendo a mí mismo ya me conformo todo muy bien con mis hijos son los dos pido a Dios que no me olvide que llene el corazón que me llame tenés toda fe para los 4 hijos que tienen 4 varones tengo que pedir matrimonio ya, muy bien se acuerdan que a ustedes les llevaron hacer estos talleres actividades actividades pasábamos dibujando en los cuadernos poniendo nombres toda actividad, bailando todo pasábamos ahí pero yo quisiera que hay un taller si te conoce el señor, el licenciado que hubiera un taller mejor que aprendamos cualquier cosa que sea a escribir a escribir estas máquinas a tocar la guitarra a hacer cualquier cosa ojalá hubiera saxofonía el señor le dijo que el fin de semana para ver si hacemos unos talleres que bueno que bueno estaba conversando con el licenciado si eso fuera más bueno la comida es súper comida bien servidito, bien limpicito eso me gusta a mí desde los 8 años que cogí el conocimiento a mí me ha gustado siempre ser bien asadito, bien chévere bien bonito esa idea la he llevado yo siempre mis padres han enseñado así y si de toda la vida hasta ahorita ya al menos ya que baño ya caliente yo pasando el día paso el día y baño pero todos los días lo hago interiormente adentro todos los días paso el día, paso el día chévere, chévere hace el pelo.

Entonces volviendo un poquito a lo que fueron los talleres ¿cómo me describiría que fue su experiencia durante el taller? no, pero no hemos hecho el taller allá nada allá en Quinceo sobre Quinceo no sabíamos ir cada mes, no sabíamos ir a Quinceo pero ahí no hemos hecho nada, así cogíamos flores para poner así en una casita que íbamos dibujando con los spray que íbamos dibujando en la casita hacíamos un techito y poníamos florecitas esas cosas hacíamos allá con las chicas de la universidad que íbamos pasábamos de la noche a la tarde a las doce y media pasábamos ahí de la noche ya veníamos eso pasábamos haciendo ¿y cómo me describiría que fue esta experiencia de usted? ¿cómo se sintió en esos talleres? bonito, lindo, ni se siente el día que se pasa violentamente ya estamos las diez ya las doce, sacamos el refrigerio ya vamos a ir a bailar ya hemos dicho recreo jugar bola y por ahí así para que la pelota y vamos de vuelta para hacer las actividades ya nos llevamos ahí las chicas de la universidad ya, que bueno todo bien chévere

¿Qué actividades o momentos de estos talleres es que recuerda con mayor agrado? ¿cuáles les tocó por así decirlo? ¿les llevó a sentirse más cómodo? más cómodo, más divertirse yendo en el bus todo eso, divertirse aquí siempre se pasa solo encerradito yendo por un bus ya se pasa viendo los carros viene la gente, viene todo es bonito esas cosas, mucho se ve más se viene a ver la vista digamos, sí todo eso era bien bonito, bien chévere para que también, sí, le doy gracias a mi Dios al 100% quisiera todo pagar y no pagar sí, es lindo, por eso a mí me gusta siempre rezar todos los días alabar a Diosito todas las mañanas, le doy gracias a Dios por haberme hecho amanecer un nuevo día sí, me gusta mucho rezar rezar el Santo Rosario ahorita hice el Santo Rosario de mañanita con los adultos mayores

abajo ya, sí, eso me gusta me da mucho respeto en los días ya, sí de las actividades que hicieron, ¿no es cierto? me cuenta que bailaron que construyeron algunas cosas hicimos casitas, hicimos las casitas pusimos este hicimos casi 40 y le pegamos con pega todo, fuimos moldeando moldeando, moldeando la chica dijo que vayan a ver los prostitutas lo que sea, que hagan el techo pasamos el techo, así va pegando pegando, decorando digamos ya más claro, decorando con las bolsitas todas las colores de los prostitutas, por ahí bien por el campo, por afuera saliendo ahí pegamos bien hicimos bien bonito todos los que nos fuimos los compañeros que nos fuimos ya, qué bueno eso me gustó más no se sabe, ahí se va más uno se da cuenta disfrutarse cómo son esas cosas estaba todo chévere todo chévere, bonito ya, qué bueno, me alegra escuchar eso ya, como le iba comentando, ¿cierto? me cuenta que todas las actividades le gustó, le hicieron sentir cómodo, claro, sentimos bien chévere, como bailando ahorita todos los récords música, con los compañeros tantas las vueltas como digo, ni sentimos el día que pasó, ya dos y media de comer, ya vuelta es bien bonito no sé cuándo nos íbamos creo las señoritas, las chicas de vacaciones todavía sí, recién nomás ingresamos ah, entonces de la universidad sí, yo también soy de la universidad chévere, chévere por eso es esta entrevista para recopilar cómo fue su experiencia y así podríamos pintarles muchos más talleres entonces si fuera, usted también es de la universidad si fuera, bueno, allá ir a aprender, como dices tocar el órgano aprender a tocar la guitarra eso fuera lindo, mejor allá que haya esos instrumentos para ir a tocar para una satería una cosa, aprender a coser una cosa después, podrías que sigamos yo tengo ahorita 76 años podrías que sigamos, llevamos unos 90 años ya sabemos tocar la guitarra, ya sabemos cantar ya, pucha, bonito eso quisiera que haya allá en Quijío eso quisiera que haya allá para aprender cómo es la computadora, para aprender para ver cómo son, todas esas cosas si alguno tiene una idea, entonces ya ahí se va, más más se da cuenta más mamás, y corrigiendo a los hijos que están afuera así las cosas, así todo eso si fuera más, mejor pero hay muchos mayores de aquí que no se dan cuenta ya son muy mayores, como por ejemplo yo, hay otros compañeros que son jóvenes también, unos 3 o 4 compañeros creo, que pueden hacer las cosas tocar la guitarra a bailar a aprender la computadora todo manejar las máquinas eso hubiera, fuera una maravilla oiga, señorita fuera chévere aprender a tocar esas bocinas que hay, todo eso, el pandarete fuera una belleza.

Claro, claro eso también me ayuda bastante porque, como ustedes me comentan podríamos planificar más talleres en los cuales estas actividades se podrían integrar claro qué más se puede hacer allá adentro qué más parte de lo que me dice quieren aprender, no es cierto la computadora la guitarra la máquina de coser claro, qué más le gustaría que se integre a futuros talleres claro, yo quisiera aprender esta cosa, más más y la guitarra esos dos, iba ilusionadísimo yo la guitarra, más más más para ver si es que toco bien en medio para ver cómo era la que era claro, claro eso fuera bueno ya, coméntenme un poquito cómo se sintió emocionalmente cómo fue sus emociones durante estos talleres porque me cuentan, no es cierto que se trabajó un poquito sobre cómo identificar emociones sobre el dibujo sobre los bailes todo eso yo ante mi padre me sentí muy bien no sé los demás compañeros cómo se sentirían pero yo ante mi padre me sentí muy bien alegre, contento, tranquilo me sentí chévere, chévere me sentí ese rato, una belleza para mí como digo, vuelvo y repito gracias

a mi Diosito que es bonito, lindo yo me sentí muy bien ahí esas actividades tres o cuatro veces conocimos creo las chicas también eran muy buenas muchas abrazando, muchas, bienvenidos las chicas también eran bien bonitas cómo me describiría un poquito qué fue el acompañamiento, el apoyo que tuvieron por parte de aquí de la Fundación del personal de la Fundación y los de la Universidad también apoyamos ellos también les dimos un abrazo el apoyo que ellos también se sentían alegrísimos bien alegres, cómo nos recibían nosotros, abrazando como digo, un beso al tango abrazando, vengan compañeros vengan aquí, vengan a sentarse bien, bien las señoritas son bien estudiadas como estoy estudiada ya tienen una buena expresión para recibir a la gente eso uno también se va aprendiendo uno también se va aprendiendo porque uno no se aprende oyendo nomás se aprende uno también cómo se debe tratar a la persona, en qué sentido así tal va a ser persona mayor o sea persona menor saludar buenos días, buenas tardes esa es la educación claro, para que se sientan bien llevados con los demás compañeros dar la mano al compañero que está caído dar una mano uno también se puede para hacer lo mismo que está pasando el compañero de al lado el compañero de al lado está bien viejito bien mayor, no puede andar uno que está más durito hay que ir a cogerle, darle la mano hacerle subir o hacerle bajar eso yo soy así aquí en la fundación sí, me parece muy bien muchas gracias por compartir esto tal vez hubo algo que les sorprendió o algo que no se lo esperaba hacer durante estos talleres algo claro, claro yo no pensaba en nada de esas cosas más peor de nada de esas cosas cuando la primera vez me fui fue llevando pues dije, qué carajo tiene que llevar por ir a pasear nacido así tres chicos creó, cuatro chicos creó yo empecé a bailar así a bailar, a dar la vuelta después de esa vuelta a escribirle los cuadernos los nombres, los apellidos los papás, las mamás, los nietos, los bisnietos todo, todo ahí me fue gustando a mí bueno sí, contentísimo ya que sería de mi parte no sé si los compañeros se nota también esto que le ayudó bastante reflexionó se reflexiona, uno le escucha si de bonito estas cosas si viene más a profundizarse en nuestros hijos en nuestros en nuestros compañeros que estamos aquí ellos porque ellos se explicaba que tienen que ser así con los compañeros tienen que ser así con los compañeros de llevar, de dar una mano eso uno se ha escuchado y eso tiene que hacer aquí en la fundación ¿y lo ha aplicado usted todo esos consejos, todo ese aprendizaje de los talleres, lo ha aplicado aquí en la fundación en su vida diaria con su familia, con los nuevos amigos que ha hecho aquí en la fundación ¿lo ha integrado? ¿cómo lo ha hecho? claro, yo he hecho todas esas cosas aquí en la fundación he compartido con todos los compañeros aquí hemos conversado aquí tengo la señora señorita doctora también hemos compartido hemos hablado de las experiencias desde que hemos casado con la pareja hemos portado con la pareja, con la esposa hemos portado hemos almicado con los hijos hemos vivido con los hijos hemos dirigido a los hijos todo, hablamos cada lunes tenemos eso de hacer de conversar con las chicas con la doctorita, con las chicas también de aquí todo eso, tenemos la experiencia todos los lunes, ahí contamos nuestros cómo nos ha pasado nosotros digamos cómo nos han tratado nuestros papás si han sabido estudiar, si han sabido dar más lecciones si han sabido todo ahí se va sabiendo todo esas son las experiencias exacto entonces ¿cómo era su rutina? ¿cómo se sentía usted emocionalmente antes de realizar estos talleres? ¿cómo se sentía antes de estos talleres? antes nada, yo sentía como aquí solo iba para allá, venía para acá comía café, almorzaba merendaba desde primer día, como digo

yo vamos aquí, vamos aquí yo decidí ir aquí mismo acá arriba, faltan cuatro horas para llegar aquí hay que echarse para adentro entonces como digo, ahí aprendí a ver cómo son las actividades y como digo, vuelvo y repito, ha sido bonito chévere, chévere ¿ahora cómo se siente? ahora siento muy bien, estoy esperando hasta cuándo nos llevarán para ver esta actividad tomando aire puro todo eso, chévere porque aquí pasamos 10 días salimos para afuera hace frío, hace mal claro en octubre las señoritas estaban diciendo en octubre, hace cuatro octubre ya estamos preparados para ir contando los días contando los días ¿hubo algún momento en el que se sintió más acompañado comprendido en los talleres que le ayudó a soltarse? claro, acompañar con las chicas que nos daban las clases acompañar con ellas pasamos tranquilos nosotros nos conocíamos a ellas ellos nos conocían a nosotros, los nombres me decían, ven por acá, me trata de mí, ven por aquí cogíamos unas parejas y íbamos por allá a bailar otras parejas por acá así sucesivamente yo sentí muy bien con las chicas buen carácter, bien chévere bonito, bien tratado vengan bonito era yo me sentí muy bien bien tranquilo ya, me alegra escuchar eso ¿sintió que el apoyo por parte del personal aquí de la fundación sino también de la universidad estuvo acorde a sus necesidades? correcto, claro todo acorde conmigo aquí en la fundación son muy buenos todos son super buenos nadie no está con mal carácter así es todo muy bien aquí las chicas me conocen muy bien ya ven por acá por allá yo soy de todo para hacer todas las cosas hasta la cocina limpia los platos te lava los platos todo que bueno, me alegra escuchar eso ¿siente que ahora logra manejar de mejor manera sus emociones, sus actividades como a veces uno puede sentirse solo ¿siente que le ayudó a sus emociones estos talleres? claro, ahorita ya no siento solo principalmente he sido y estoy hasta ahorita con mi Dios, acompañado está conmigo después de esto, aquí con las doctoritas con las compañeras de la fundación estamos todos acompañados, ya no estoy solo ese es el claro tal vez ha notado algún cambio en la manera de relacionarse con las demás personas de aquí, de la fundación con sus amigos ha hecho nuevos amigos si, si dos amigos que me siguen dicen todas las cosas que tenemos, tomen él también me da para mí yo también le doy para él, todas las cosas que tenemos unos pasitos, unas colitas, un sándwich unas galletitas, una cosa, venga tome, tome, ellos también lo mismo no son merecidos yo tengo los dos amigos que son bien chivos tranquilos buenos días, buenas tardes tranquilos, no me estás disgustando ni peleando, nada todo bien entonces sí le ha ayudado a relacionarse de mejor manera ya tal vez nuevas amistades si, nuevas amistades nueva gente nueva gente se viene a ver aquí he venido a ver nueva gente recién entré, nueva gente quien será esta señora después voy a ir conociendo primero a la directora a la doctorita, entonces voy a ir conociendo con ella, ahorita ya conozco a todas de nombre y todo hasta nos bromamos hacemos el tiktok si, si que bueno entonces le ha aportado bastante a estos talleres si, siempre tal vez ha incorporado en su vida diaria, en su rutina algún aprendizaje o consejo de estos talleres allá en King Hill también si me decían las chicas también que un buen padre puede dirigirle a sus hijos puede ayudarle aquí a los demás compañeros también aconsejaron y están muy bien aconsejaron así se debe ser de toda parte de aconsejar a todos los que no pueden estar mal orientados uno tiene que orientarse bien para que ellos también se orienten a sus compañeros, a sus hijos lo que sea señorita y usted ha incorporado estos consejos que les dieron claro yo en mi cabeza digo que ellos me han dicho así ellos me han aconsejado así yo

también tengo que ser así mismo tengo que aconsejarle también a mis compañeros que no deben ser así siempre que hay aquí en sus mujercitos ellos que vienen que se hablan cosas que no puede ser así me han escuchado un poco chismes que dicen tú con el negro eres una compañera yo en mi propia persona nunca así compañera todos somos hermanos una sola familia por qué se trata mal aquí así nunca así la persona que ha dicho así sí, sí, sí nuestro compañero aquí dice en la fundación que estamos esta linda estamos aquí me decía la señora yo le aconsejaba que no nunca así todos somos hermanos una sola familia aquí en sí comprendió la señora qué bueno, para usted qué significa o qué significó el haber participado en estos talleres que significó muy bien todo bien he aprendido un poco más a saber comprender las letras que decían a saber comprender a llevar mucho en la cabeza para tener una experiencia también para poder conmigo poder a unos hijos corregir y decir deben ser todas esas cosas exacto qué aspectos de talleres cree usted que le ayudaron más el dibujar estaba bonito dibujar pegar con las pedizas entonces de puras flores bastantes compañeros hicimos eso más me gustó de bonito hacer esas cosas sí tal vez siente usted, no es cierto ya me comentó un poquito en lo que hay que mejorar le gustaría seguir participando en más talleres claro, como digo si hubiera alguna cosa aprender esta cosa la computadora, la guitarra esa me gusta más, la guitarra la computadora, aprender es mejor, lindo claro, siente usted que estos talleres les ayudan a integrarse mucho más, les hacen sentir escuchados claro, ayudan bastante a las personas que no saben digamos, siempre y cuando tiene que haber un profesor para que pueda dirigir ahí para nosotros aprender ya sé que hay computadores guitarras si no hay un profesor como se va a aprender uno nada tenía que haber un profesor para que pueda dirigir ahí esas cosas entonces ahí se pone más empeño de aprender ya, claro como me describiría que fue el apoyo el acompañamiento, no es cierto por parte del personal de aquí, de la fundación y de la universidad que estaban a su cargo, cómo me describiría que fue ese apoyo brindado por ellos

4. Vamos a comenzar. Quiero que me cuente un poquito sobre su vida cotidiana.

Cuénteme un poquito sobre usted.

Comencé a trabajar en la compañía de construcción, haciendo carreteras. De ahí me jubilé.

De ahí, antes de mi juventud, trabajaron los que me vengan, hijos zapateros también. Al ejército aprendí a hacer talabarteros. De ahí me pusieron de cocinero.

¿Ya? De ahí seguí hasta cuando me votaron. De ahí en la compañía también trabajé como cocinero hasta cuando me jubilé. Ya.

Ya son 25 años de jubilado. Ah, y es bastante tiempo. Sí, exacto.

Y nada más fui casado también por el alcohol. Me separó mi mujer, que no sabe por acá, pidiéndole perdón a la cocinera. Cuando se fue, me fui.

Entonces, de ahí, pues, bueno, claro, ella sacó adelante a los hijos. Son profesionales. Entonces, de ahí, yo volví y estuve con ella por una... En fin, pero no venían buenos, sino que así, por mis incursos, dejó la casa.

Por eso vine a parar aquí. Ya. Eso es lo que les puedo explicar toda esta ruta mía.

Claro. Y aquí en la fundación, ¿cómo es su rutina? ¿Qué es lo que hace aquí en la fundación? Sí, haciendo cualquier de esos dibujos. Esa de la sopa de leche, haciendo dibujos.

¿Y cómo se siente? ¿Bien? ¿Se siente cómodo? Sí, bueno, ya cuando uno así ya llega a esta edad, pasa de los 80 a los 83 años, entonces ya uno tiene que conquistarse a lo que Dios le manda, más que nada. Claro. Entonces, esa es la vida mía.

Ya está esperando la muerte, como este gato sufre el corazón. No, pero aún va a vivir muchos años, no se preocupe. Ah, bueno, claro, uno tiene que hacer todo, pedirle a Dios, porque Dios es el que le manda la situación.

Claro, exacto. Resignación, paciencia, tranquilidad. Y pedir por los hijos, aunque son ingratos, pero hay que pedirle eso.

O a la mujer también, que ellos sacan sus hijos en adelante. Claro, ¿cómo es la relación con su familia ahora? Ahora sí nomás somos, con una hijita tengo que... Las dos hijas son profesoras, una es de escuela y la otra es de colegio. Son ancianos, son licenciados, la mayor es en leyes y la mitad es en filosofía.

Ah, qué bueno, qué mejor. Entonces ella es profesora de colegio, la mayor es licenciada en leyes, pero ella es profesora de escuela. Este año ya se ha jubilado.

Qué bueno, entonces me alegra escuchar eso. No hay más que ponerle manifestación a la vida hasta el trayecto. Claro, muchas gracias por esa información que me brinda.

Bueno, ahora sí comentándole, ¿no es cierto? Un poquito que ustedes se fueron a esos talleres, ¿no es cierto? Que les llevaron a una casita, por el valle, para adentro, ¿no es cierto? Sí, ayer nos fuimos. Claro. Ellos me hicieron ayer esas preguntas.

¿Mandé? Ayer me hicieron esas preguntas. ¿Ayer le hicieron estas preguntas? Sí. ¿Quién le hizo estas preguntas? Una de las chicas que pasan aquí.

Ah, ya, ya, ya. Ayer me hicieron. Bueno, entonces yo le voy a hacer... Una que otra de salir repetida, pero bueno.

Espero que me ayude con toda la información que pueda recordar. Comentenme un poquito, ¿cómo describiría que fue su experiencia? Pero un poquito mejor que no, yo tampoco. Ya, no se preocupe.

¿Cómo me describiría que fue su experiencia en estos talleres? Si pasa, uno se aprende algo de bueno. Son unas buenas, son capacitadas buenas para enseñar a nosotros, a los adultos. Tienen bastante experiencia.

Entonces uno se saca, algo de bueno se saca ahí, porque ya le enseñan de todo. Ya dibujos, ya juegos, adivinanzas, en fin, hacen trabajar la mente. Entonces, es una situación que no se pasa entretenido.

Y me gusta bastante. Le echan, le echan por la situación. Ya, me comentan, ¿no es cierto? Que ha aprendido usted bastante, que le mantiene entretenido.

Sí, he aprendido a hacer dibujos, así mismo. Hacer unos dibujos como hacer con lápiz. Y ahí uno tiene que llenar con papel y todo eso.

Ya se comienza a bailar. Ya sé cómo es el juego. La palomita, el pajarito, cómo debe comer a los hijos. Cómo comienza a volar el pajarito. Todo eso es que nos dan. Y algunas cosas que uno no, ni en la juventud de uno no se aprende.

Y otra cosa, la mía en mi situación, es que, digamos, estaba tras segundo, claro. Y de ahí como me salí de mi casa a los siete años. Y ahí me hice hombre por sí solo.

Por sí solo me hice yo. Entonces, así andaba lavando carros, lavando zapatos, vendiendo periódicos, vendiendo lotería. Eso era mi vida.

Hasta cuando me tocó la confesión. De ahí aprendí al box, mi deporte hermano. Porque yo le quería al box.

Después me gustó los torres, me metí a los torres. Entonces, eso ha sido y por eso es que no me he dañado. Claro que uno sabe, se viene a querer dañar.

Así a veces por las chistes que uno tiene, porque no tuvo ese cariño de la madre y todo eso. Entonces se creó su desventura. Pero como les digo, todo en los hombres he sido yo católico.

Quería a Dios que me ilumine mis pensamientos, todo. Que nos lleve a una idea que es una suicidada, ser un buen ladrón, un buen criminal. Eso es lo que he pensado y como lo he sido yo hasta la fecha.

Claro. Ahora, por ejemplo, dos veces caí a la cárcel. Una fue por situación de falda.

Por un pasado que tuve con los dos hermanos. La otra vuelta para que deje el chavo, un amigo incho. Él me metió a la cárcel.

Me tuvo un mes. De ahí me sacó y me llevó a la Virgen de Aguasante Baños de Ambato. Me hizo un milagro.

Son más de 40 años que nos toman. Me alegro por eso. Eso es mi vida que he pasado.

Ya? No puedo más de que la desinformación de mi conducta. Claro, muchas gracias por contarme esa parte de su vida. Volviendo un poquito a los talleres.

¿Qué actividades o momentos es que recuerda usted con mucho agrado, con mucha alegría? Sopa de letras, pintura. Eso es lo que a mí me gusta. Ya, esas actividades le gustaron más.

Eso me gusta, sí. Como aquí ya pido al otro licenciado, como es la callera de la señorita, le pido los papeles para hacer. Ya, y ¿cómo se sintió usted haciendo estas actividades, estos talleres? ¿Cómo se sintió? Muy bueno, muy bueno.

Se pasa entretenido, se detiene y ya se aprende las cosas, las letras que uno no ha tenido. A desenvolverse, cómo se forma el nombre de cual cosa, todo eso buscando. Eso es muy amable, divertido, a mí me encanta.

Claro, eso también le ayuda en la mente, en el cerebro. Ahora lo mismo en la pintura, cambiar de color, con qué color se va a combinar, con qué color se va a hacer. Eso es, todo eso me encanta.

Tal es. Y ahora a mi vejez que llevo. No, tranquilo.

Tal vez usted se sintió más útil haciendo estas actividades, se sintió mucho más motivado a hacer las cosas. Sí, me tranquilizo más. Porque claro, cuando yo llegué aquí quisieron mandarme a la cocina, pero yo nunca he trabajado con mujeres.

He trabajado en los mejores hoteles, tanto aquí como en Riobamba y en Quito. Ya. Pero ya como tantos años que fui cocinero, no acepté.

Me mandaron a la chacra para así, pero tampoco porque es como sufro de la columna. Entonces ya como mis hijos le convencían que me dan eso, mi papá dijo, mi hijo es el arquitecto. Dijo, no papá, usted ya para trabajar no, usted ya va a trabajar su ventura, descansa.

Ya, tal vez algo le resultó difícil o no se lo esperaba en los talleres. No, no, nada, nada, hija, ya veo todo. ¿Ya? Ya.

¿Cómo se sentía usted en sus emociones antes de estos talleres? Mira, en primer lugar como un arquitecto, un viejo que dice en la buceta a conocer ese punto. De hecho llega, se les conoce, pero es un trato muy especial de las maestras. Entonces ya uno ya se enseña, comida muy buena, una comida como tal de un hotel de lujo.

Bueno, él se come solo el segundo y el vaso de jugo. Pero es una comida especial. Claro.

Para mí eso es tan bueno. Claro. Que a uno le, como decir, se le viene el señal.

Sí. La golosina. Claro, ya se acostumbraron un poquito a eso.

Ya, bueno, claro, uno como era cochinero, entonces. Claro. Sabe la sazón, el sabor, todo eso.

¿Hubo algún momento en el que se sintió más acompañado, comprendido, apoyado durante estas actividades, durante los talleres? Claro, cuando hay compañerismo y uno puede atenerse a las cosas, una persona que preguntarle lo que no se encuentra. O sea, la profesora, digamos, preguntarle que no encuentra eso, cómo está, entonces le dan esas indicaciones.

Claro. ¿Cómo sintió usted las actividades de danza? Porque les hicieron bailar, ¿no es cierto? Bueno, nada de eso, todo, todo tranquilo. Todo tranquilo.

También les dieron así como que unos consejos que pueden aplicar a su vida diaria. Bueno, situaciones de consejos nunca nos ha dado, solamente trabajo desde el rato que se llega hasta el rato que se almuerza. Ya hay otras que falta hacer algún trabajo suave, pero para que desfoque la mente.

Ya. Entonces ya el tiempo ya llega a la boceta ya, hasta mañana, hasta mañana. Ya.

Tal vez, ¿no es cierto?, a partir de estos talleres, ¿no es cierto?, porque también les ayudaron en sus emociones. ¿Verdad? Trabajaron emociones, ¿no es cierto? Claro, claro. ¿Cómo se siente usted de la vez trabajado sus emociones? Muy bonito, para mí es algo especial que hoy les siento.

Ya. No viene pensamiento así de la casa, nada, ¿no? Entonces se pasa como está uno, hay que concentrarse en lo que está haciendo. Ajá.

Eso es. Ya. Tal vez a partir, ¿no es cierto?, del haber trabajado sus emociones.

Perdón. A partir del haber trabajado sus emociones, ¿no es cierto?, tal vez cambió algo en su manera de relacionarse. No, no, nada.

Ha hecho nuevos amigos, a partir del taller. No, aquí las dedico a que son mis compañeras. Sí, claro, como uno está más viejito, tiene un carácter ya violento, pero uno como es un poco más joven, entonces uno tiene que llevarle, claro que una vez quiere también bastar el respeto, pero uno tiene que aguantarse esa violencia.

Claro. Tal vez algo cambió, algo integró de los talleres, lo integró a su vida aquí en la fundación, en su casa. Sí, sí, sí.

Todo, todo cambiado ya vio. Concentrarse a donde uno está y a lo que se va a hacer. ¿Y a qué cosas ha integrado de los talleres en su vida diaria? No me acuerdo nada de esas cosas, aquí he venido a coger todas esas instrucciones.

Ya. De ahí afuera ni en la escuela nos han dado, cuando fui a primera edad lo que nos enseñaban es a coser los pantalones que se rompían. Exacto, sí, sí, sí.

De ahí no, de esto aquí vine a aprender. Ya, ¿y qué nomás aprendió en el taller? Ahí aprendí a hacer de pintura, hacer unas cartas de cartón que hacía y cortaba las cartas ya. Pegar con el cemento, poner infelices fuera el techo y ahí pintar.

Y las silletas o la mesa. Ya. Eso es.

Qué bueno, entonces que hay aprendido muchas cosas en estos talleres. ¿Qué significó para usted el haber participado en estos talleres? Algo bueno, algo bueno que le sirve a uno. Ya, ¿a usted cómo le sirvió estos talleres? Eso le dio algo especial, más claro. ¿Algo que le haya sorprendido del taller? En la situación de hacer las bolas de papel y poner la coma para ir dibujando todo el control del animal.

Ya. ¿Qué aspectos del taller o qué actividades le ayudaron a usted? ¿Qué actividades le ayudó más en cualquiera? Para mí todo es lo que me ha ayudado. Todo es un aprendizaje para usted.

En el taller, ya digo, le voy los repites a la sopa de leche y le dibo. Tal vez algún aspecto que usted quisiera mejorar o que pudo haber sido mejor. Claro, porque entonces hay otra cosa, entonces, como se dice el dicho, a la vejez se aprende alguna cosa.

Entonces uno puede aprender, por ejemplo, quisiera otra cosa de aprender. Entonces se pone uno, como se dice, pone los sentidos de una cosa que uno sabe aprender. A eso me refiero.

Ya, muy bien. ¿Cómo describiría usted qué fue el acompañamiento de aquí del personal de la fundación y de la universidad? Es que uno lleva el carácter de la señora y no se es aburrido. No se es aburrido, porque si yo me pongo a discutir con otro viejito que ya está callado, yo estoy haciéndome el mismo y soy más ignorante que la persona.

Ya. ¿Y el personal, no es cierto, que les acompañó, estuvo dispuesto ahí para...? Es que uno tiene que saberse portar en la educación para darle la amistad a las chicas, a las enfermeras, para que todo ande bien. Entonces sintió que el equipo estuvo ahí para ayudarlo, escucharle, brindarle apoyo.

Tal vez alguna recomendación para... ¿Perdón? ¿No es cierto que a partir de estos talleres, a usted le gustaría seguir participando en más talleres? Claro. Ya. ¿Qué le gustaría agregar en los talleres? ¿Qué le gustaría a más de lo que ya hizo, no es cierto, de bailar? A lo que venga, con muchas ideas, con muchas enseñanzas.

Ya. ¿Qué enseñanzas nuevas quisiera aprender? Por ejemplo, yo lo que me gustaría es así tocar algún instrumento de música. Ya, qué bueno.

Eso, por ejemplo, la guitarra. Eso es lo que soy analfabeto. Ya.

Poner todo de parte, porque como en la música tiene sus cuadernos, sus letras que... Entonces, ahí fue un poquito complicado. Claro. ¿Cómo me describiría usted, no es cierto, en sus palabras, en su reflexión? A lo que me voy desfogando es el acto como soy así.

Porque como he tenido mi auto-educación, entonces me puedo desenvolver. Nada orgulloso, nada de hablador, un tipo chavacán. La educación que uno se ha aprendido.

Porque la auto-educación es lo que le hace a la persona. Exacto. Es el señorito.

¿Cómo me describiría usted que fue este taller para usted? ¿Perdón? ¿Cómo describiría usted todo este taller? ¿Cómo fue? Que estoy bien contento, más claro. Contento, porque ya como les repito, se pasan muchos temidos. No se piensen cosas que este rato está pensando en comer.

Porque uno se hace abierto y goloso, ya le da goloso a uno de comer una cosa. Pero ya se pasan esos temidos ya.

¿Tal vez a usted le gustaría seguir participando en más talleres? Claro. ¿Sí le gustaría? Sí, hasta cuando Dios me dé fuerza de poder andar. Porque también nos enseñan bailes y todo eso.

Claro. También le ha podido permitir esa apertura emocional, tal vez, ¿no es cierto? Sí, claro. Uno se deja ese rato que uno, por ejemplo, cuando uno no se tiene que hacer, se anda sin hacer nada.

¿Qué será de mi vida? ¿Qué será esto? ¿Qué será de mis hijos? Entonces uno mismo se está acabando la vida. Porque cuando uno está entretenido en sus deberes, pongamos, ya se olvida tal vez. Exacto, entonces este taller le ha podido ser como una ayuda o un escape a estos pensamientos.

Claro, una ayuda para mentalmente. Ya, me alegra escuchar eso. ¿Invitaría a otras personas a seguir participando en los talleres? Claro, que sepan, exacto.

Porque todos no tenemos el mismo carácter, las mismas ideas. Como el mundo es mundo, se debe vivir de forma de estos mundos buenos, otros malos, otros bien, en fin. Claro.

Me alegra escuchar eso. Usted, así, globalmente, en relación a todo este taller, ¿no es cierto? ¿Cómo percibiría que fue el impacto que tuvo este? ¿Cuál fue el impacto que tuvo en su vida el haber participado en estos talleres? Para mí era una cosa, algo emocionante.

Ya, ¿qué más? Emocionante, aprender algo que no he sabido. Eso. Ya.

¿Qué impresión tiene, no es cierto, a partir de este taller en su vida? Perdón. ¿Qué impresión ha tenido, no es cierto, qué impresión final tuvo respecto a que se hagan estos

talleres, no es cierto, para su participación? ¿Y cómo les ha ayudado en su calidad de vida, en sus emociones? Eso lo manifiesto. Para mí es algo de satisfacción.

Es algo bueno. Ya. Eso.

Bueno, ¿en qué sentido, no más? En sentido que uno se saca alguna experiencia ahí en eso. Por ejemplo, si hago un dibujo que nunca he aprendido y hago entonces. Es una emoción para mí.

Claro, le hace sentir que puede hacer más. Más, exacto. Que puede hacer más de lo que uno no ha hecho.

De lo que uno ha hecho. Exacto. Entonces, ¿a usted sí le gustaría seguir participando en más talleres? Como ya les repito, como si mandan otro mucho mejor.

Después que ya se haya enseñado eso, entonces que venga con otras ideas. Claro, entonces por esto también es, no es cierto, esta entrevista para saber cómo fue su experiencia y saber cómo podemos hacer muchos más talleres, porque esto es para su beneficio. Claro que fuera bueno sacar otras nuevas experiencias.

Sacar más experiencias. Sí, porque eso me molestó a mis hijas. Yo les comento, papi aprendas.

Yo tenía una de profesora, porque ahora tenemos muchas carreras, porque yo matemáticos. Porque ustedes son los de los viejitos. Entonces, en general, ya para ir finalizando, ¿cómo me describiría su experiencia final de estos talleres? En fin, ya les repito, que ya venga con otras ideas y le ponga lo que haga esto.

Yo no me voy a castigar. Los que saben, les llamo a la entrevista. Haga el favor, esto no sé, indíqueme.

Claro. Entonces, muchas gracias por toda la información, por su tiempo que me permitió escucharme también. Muchas gracias por todo, que le vaya muy bien.

Gracias, gracias por todo.

5. Para comenzar con la entrevista, cuéntame un poquito sobre usted, su vida cotidiana. Escucha, yo estaba como psicólogo aquí mismo. Ya.

Entonces yo a la vez me quedé yo en la calle porque yo vivía en Quito con mi hija. Ya. Vivía en Quito con mi hija.

Y entonces mi hija me fue, o sea, llevando a Quito allá porque yo me divorcié de mi ex marido. Ya. O sea, él me dejó, o sea, él no se dio cuenta que tenía tres hijas y me tuvo a mí.

Entonces él se hizo de otra mujer y me dejó. Entonces yo pasé por muchas cosas así. O sea, a veces póngase yo cuento, pero a veces me salen las lágrimas.

Claro, es comprensión. O sea, yo sufrí mucho, mucho, mucho. Y, o sea, mi hija al ver que yo estaba ahí en la casa sola con mi yerno, me dice, mami, vamos a que vivas conmigo en Quito.

Ya. Yo me fui a vivir en Quito con mi hija. Entonces yo le dejé a mí otras dos hijas, porque yo tengo tres mujercitas.

Ya. Bueno, yo me fui a vivir en Quito, me portaron bien, todo conmigo. Entonces ya después yo como tengo a la ultimita, porque la ultimita cogió un mal camino.

Entonces ella es casada, le dejó al marido, le fue quitando a los hijitos. Y de vuelta se hizo de otro compromiso, tuvo otra hijita y tuvo otra hijita. Entonces mi hija me fue llevando a Quito, yo estaba bien tranquila.

O sea, mi hija se portaba bien. O sea, como una hija, como la mamá. Pero después pasó el tiempo, ya después ya se iba cansándose, cansándose.

Es que dijo mi yerno, ¿por qué no vendes la casa? Porque la casa está destruida y usted sola no puede vivir por lo que está así. Entonces mi hija también dijo, sí mami, vende la casa, para que vengas a vivir aquí. Y nosotros no, dice, no te va a costar nada, vas a tener todo con tu platita.

Digo, no, no, yo vende la casa, no vendo. Dice, es que vendo, tengo que conversar con mis dos hijas más, con sus hermanas. Para ver si ellos dicen sí o no.

Entonces mi yerno me dijo, ¿qué va a estarles diciendo nada? Si ellas no le han visto a usted en su salud, no le han dado nada, no le han dado remedios. Digo, no gatos, porque ellas son mis hijas, tienen que saber lo que yo voy a hacer. Entonces, bueno, el doble me dijo, no, mi hija también dijo, no mami, vende la casa.

Oiga, yo no sé que esta señorita hecha que cogí yo vende mi casa. Igual también fue aquí con él. Antes que yo venda mi casa, me dijo mi hija, para yo venir acá, vuelta a ver a mi otra hijita.

Digo, verás, digo, me voy a la cuenca. Digo, porque mi hija está sola, no sabes que tu hermana también necesita el cariño de una madre. Entonces ella está sola.

Entonces ahí me dijo mi hija, ah, entonces ya quieres irte. Digo, sí, me quiero ir, porque esa es mi voluntad de ir. Porque verás, aquí yo no estoy ni vendida ni comprada con ustedes.

Yo soy tu mamá. Y yo vine a estar aquí, porque vos mismo me vendiste hasta allá. Entonces yo cuando iba a venir ya acá, me dijo, verás, dice, aquí tenemos nosotros los recibos.

Digo, entonces muértame los recibos, porque nosotros gastamos, dice. Yo he gastado haciéndote ver a vos con el médico, bañándote aquí, limpiándote de lo que vos ensuciabas, dándote de comer. Entonces yo le digo, o sea, que vos estás queriendo que yo venda la casa para vos cogerte la plata.

Dice, es que yo ya he hecho mucho por vos. Digo, no, no has hecho mucho por mí, porque vos quisiste que venda la casa. Yo vendí la casa, señorita, pero yo no sabía qué he hecho.

Cogí y vendí la casa. ¿Qué hizo mi yerno? Cogió la plata, pero que yo vendí la casa, puso al nombre de mi nieto. O sea, mi nieto es especial.

Entonces cogió y puso al nombre de él en el banco. Entonces después de vuelta yo me vine acá y estaba uno dos meses por aquí con mi hija. Digo, tal vez ya cambie.

O sea, era mi ilusión, en la casita que yo tenía, darles a mis hijas, hacerles un departamento para las tres. Porque ya el papá no hizo nada por mis hijas. Él cogió y caminó y se fue con otra mujer.

Entonces él me dejó a mí la casa, para mí. Entonces él me dijo, verás, hija, vos haces lo que vos quieras. Si quieres vender o quieres darles a tus hijas hacer un departamento.

Digo, si eso quiero, porque ese es mi sueño. Porque usted nunca les dejó nada. Nunca les va a dar tampoco.

Bueno señorita, pasó el tiempo. Entonces yo cogí la casita. Después ya me vine acá.

Estaba cuatro años allá en Quito con mi hija. Entonces mi hija me dijo, entonces ya lárguese. Hasta mi yerno me dijo, lárguese.

Digo, sí, yo me voy. No se preocupe. Yo me voy, pero ya después que me quitaron todo.

Porque a la noche, a la mañana, un buen carrazo, con un local, cosas para la casa de ellos. O sea, hicieron lo que les dio la gana con mi plata. Entonces mi hija me dijo, sí, vos ya no tienes plata.

Ya no tienes plata. Entonces yo vuelta me vine con mi hija a vivir aquí con la última. Pero como ella ya no cambia nada, entonces yo le dije, para que me arregle su departamento, le dije yo a mi hija de Quito.

Dice, sí, mami, nosotros te vamos a arreglar un departamento y te vamos a mandar por arriba. Digo, pero hoy, digo, la Brenda no quiere cambiar. Digo, viene, a veces sale a la calle, no me deja sin almuerzo, sin merienda, sin nada.

Yo no sé qué hacer con ella. Le digo, porque yo mejor era mi sueño estar con ella. Salir a dos citas adelante.

Pero nada de eso valió, señorita. Ella se fue, ya no vino a dormir en la casa. Yo qué hice de la desesperación, me salí de ahí, donde yo estaba viviendo.

Y ahí cogí un taxi y me fui. Yo antes tenía mi casita, que ya vendía. Me fui donde una vecinita, la vecinita me cogió.

O sea, ella me ayudó como una hija. Una hija que ya no, mis hijas no le hicieron nada. Entonces yo cogí ese camino y me fui allá.

Y ahí la vecina dice, vecina, yo le desconozco. Dice, ¿qué pasa? O sea, yo llegué así acabada, señorita. Llegué blanca, blanca, blanca.

Ya no veía bien ni nada. Entonces ella me ayudó, me apoyó. Ella me daba cosas que no tenía que hacer ella, sino mis hijas.

Ella me llevaba al doctor, me hacía ver. Ella que no supo, me ponía la insulina y todo. O sea, mi vida era bien amarga, señorita.

Y ella me cogió y después le dije, no, mi sueño es internarme donde sea. Para yo no saber nada, nada. Entonces la vecinita le habló a otra vecinita que ha sabido trabajar aquí.

Ella me ayudó también y las dos vecinas me ayudaron. Y ella y yo me vinimos a internar acá. Ella no quería saber nada.

Nada, nada, nada. No quería saber de nadie. Entonces yo sufrí bastante.

Yo decía, no quiero recordar lo que yo sufrí mucho. Y eso me pasó. Aquí también me ayudaron, me quieren todo.

Ya me dan cariño. Ya me dan un techo donde dormir, donde comer. Yo con la psicóloga estaba hablando.

Ella también me dio la manito, me ayudó mucho, mucho. Entonces yo me levanté. Me puse bien.

Fui más fuerte. Entonces eso ya, todo eso pasé yo. Pasé por muchas cosas.

Sí, después ya vino mi segunda hija. Me pidió perdón, que le perdone. Ya todo lo que ella me ha hecho.

Y cosas que no eran que ella haya dicho ni nada. Dice, mami yo no. Dice, yo soy más preocupada por usted mejor.

Y entonces sí me dijeron que vos ya no me quieres ver. Que ya no quieres saber nada de mí. No, mamita.

Dice, mejor perdonen ustedes, perdonen. Se vinieron mis otras hermanas también a pedirme perdón. Yo ya soy una mujer feliz.

Estoy saliendo adelante por mí misma. Estoy luchando. Me alegro de escuchar eso.

Sí, estoy luchando. Quizás Diosito también ya me opere. Ya mi sueño es operarme y ir a buscar otra la gente.

Para yo salir adelante, seguir con mi vida. No esperar que otros me tengan pena. Porque yo no quiero eso.

Bueno. Sí, yo me iba ya a aprender allá. En San Quingeo creo que es.

Sí. Ahí nos íbamos a bailar. Allá también se portaban bien las señoritas cariñosas.

Pintábamos, bailábamos. Hacían los juegos, así como aquí. O sea, aquí yo tengo mucho cariño.

Me quieren todos, me están viendo a mí. A mí a veces me sube el azúcar. Pero ahora ya, gracias a Diosito, estoy bien.

O sea, ya va normal el azúcar. Ya no estoy sufriendo. Porque el mío es solo el sufrimiento, la diabetes.

Yo por eso, gracias a Diosito y aquí a las señoritas también, que me cogieron aquí, me dieron una ayuda. Yo salí adelante ya. O sea, estoy luchando.

Qué bueno, qué bueno. Se nota igual a usted que está mejorando. Sí.

Eso, yo pasé por tantas cosas, pero yo no quiero acordar. No, tranquila, ya vamos a dejar eso atrás y vamos a centrarnos en cómo usted ha mejorado. Me cuenta que aquí en la fundación usted siente gran apoyo también.

Sí. Eso es muy importante también. Sí.

O sea, aquí a veces hacemos juegos, bailamos. A veces hay programas. O a veces hay cumpleaños de los compañeros.

Claro. O sea, pues somos así bonitos, bonitos. Sí.

Bueno. Sí, eso. Y es que todos ya también nos íbamos a pintar, estaríamos afuera.

O sea, me siento una mujer feliz. Lo que antes era. O sea, era bajada, solo llorando.

Pero ahora ya no. Ahora ya no. Ahora ya no.

Qué bueno escuchar eso. Sí. Qué me dijo a mí la psicóloga.

Que cada que entre al baño, como ella me dejó un papelito, he hecho un, o sea, yo mismo, el rostro mío que me ve ahí, que siga adelante y que no caiga. Que siga adelante, que sea una mujer fuerte. Cada que yo entro al baño, tengo que ser una mujer fuerte.

Tengo que ser una madre guerrera. Para luchar por tres hijas que tengo, mis nietitos. Porque yo sé que a mí me están esperando, mis hijas, mis nietos y mi familia.

Exactamente. Qué bueno escucharlos. Muchas gracias aquí también, que me ayudaron mucho, mucho, mucho.

Y a salir adelante. Ya, me alegro escuchar eso. A usted también le doy gracias por haberme escuchado.

No, no se preocupe. Yo aquí, con toda la buena intención del mundo, de escucharle también. Y me alegro que me haya dado la oportunidad, que se haya abierto conmigo.

Sí. Bueno, ahora sí, vámonos a momentos más felices, ¿ya? Ya. Está bien.

Bueno, me contaron, ¿no es cierto? Que a ustedes les llevaron a hacer unas ciertas actividades, unos talleres que ustedes como encuentran, que bailaron. Sí. Hicieron varias manualidades.

Cuéntenme un poquito sobre su experiencia dentro de este taller. O sea, yo, así, póngaselo solo, cuando así vamos a pintar, yo me siento feliz. O sea, es una alegría para mí.

Porque, bueno, yo a veces no puedo ver, pero tengo que agacharme para pintar. A veces ya, aquí mismo tengo bastante ya lo que he pintado. O sea, para mí es una alegría, porque cuando ya hacen así manualidades aquí, yo también ya me apegó.

¿Qué hay que hacer? ¿Qué hay que pintar? Entonces, yo también ya estoy pintando. O sea, yo ya me, ya me olvido. Se motiva de esa manera.

Sí, sí. Yo ya me olvido de todo lo que me ha pasado, de lo que yo he sufrido. Entonces, yo ya estoy más tranquila, porque aquí ya se hace cualquier cosa aquí.

Se pinta, se juega, se hace ejercicios. Entonces, todo. Ya.

Yo me siento una mujer feliz. Ya, me alegro muchísimo. ¿Qué actividades o momentos de este taller es que recuerda con mucho más agrado? O sea, a mí me gustan los dibujos que sé pintar, así, los que estoy pintando.

Ya. Porque ahora, o sea, es mi deseo, o sea, mi sueño operarme y leer, porque yo sí sé leer. Ya.

O sea, quiero aprender a leer más, a sumar, a estar, porque yo no sé. Ya. Entonces, ese es mi sueño para yo misma salir adelante.

Claro. O sea, luchar yo misma. Yo ponerme un negocio para yo salir adelante.

Ya. Y hacer mi vida. Suena feliz.

Me siento feliz aquí, porque aquí se pinta, se oye música. Entonces, para mí es una alegría, una felicidad, porque ya todo lo que yo sufrí, eso ya se quedó afuera. Claro.

Según me cuentas, ¿no es cierto?, se sintió bastante alegre, bastante activa. Porque a veces, ¿no es cierto?, es que uno piensa que no se hace mucho. Pero en su, ¿no es cierto?, en sus etapas de vida, ¿no es cierto?, les gusta estar más activos, entonces.

O sea, me gusta. Póngase aquí, cuando sí veo que hacen, ayudan aquí, es yo me siento mal, porque no puedo, no puedo. Entonces, yo a veces pienso que me van a decir que soy descomedida.

O sea, mis compañeros no, porque qué hacen. Y a veces yo ya estoy tejiendo, vuelta hago, vuelta abro, porque yo no puedo ver. Porque a veces ya se me zafan los puntos.

Vuelta tengo que estar abriendo, o sea, rompiéndome la cabeza, como dicen. Ay, dale, dale, dale, dale. Yo me siento bien aquí, para que también.

Muchísimas gracias a las señoritas y a mi Diosita. Porque yo siempre estoy con Él y Él siempre está conmigo. Me está acompañando, para que no me pase nada, que me da más fuerza de Él.

Y aquí también. Y durante estas actividades también usted se sintió escuchada, apoyada. Sí, bien apoyada y bien unida.

Sí, bien unida. Y a veces ya cuando no puedo mismo ver, entonces yo les digo a las señoritas que me den viendo. Si es que está bien o está mal.

O sea, yo para pintar sí pinto bien. Sino que a veces ya tengo que agacharme. Claro.

Me duele eso de aquí. Claro, es comprensible el esfuerzo que hace. Pero bueno, gracias a Diosito ya estoy bien aquí, estoy más tranquila.

Muchísimas gracias por escucharme usted. De igual forma, igual. Y agradezco mejor ya a usted por darme, permitirme escuchar su experiencia.

Tal vez algo más de lo que se le dificultó un poco por la vista, ¿no es cierto? Algo que no se lo esperaba. O sea, yo a veces me desespero así. A veces me desespero mucho porque no puedo ver bien.

Entonces a veces me da rabia, ir a ver que estoy así. Y a veces me pongo a llorar, pero ya después ya me pasa. Así ya me pongo más fuerte.

Entonces ahí le pido a papita Dios que me ayude. Que él va a estar conmigo. Que no me deje sola.

Ser la que no le conozco porque yo siempre he querido ver la carita de él. Ser su amiguita y él que sea mi amiguita. Entonces yo siempre pido todas las noches, rezo por mi familia, por mis hijitas y por mis nietitos.

Ya, qué bueno, qué bueno. Tal vez hubo alguna actividad que le sorprendió en estos talleres. Algo que no se lo esperaba.

O sea, yo pongo así yo de guagua. A mí me encantaba pintar así. Pongo así dibujitos así.

Lechuzas, así casitas. De todo, o sea, ya. Todo con una guagua.

Estaba en la escuela. Claro. Porque estaba en la escuela.

Yo entraba así. Hacía como conejitos. Dibujaba casitas.

Ya. O sea, me encantaba a mí eso. Me encantaba.

Entonces aquí también me dio una alegría. Yo decía para pintar. Que le hayan integrado esas actividades.

Sí. Eso le gustó. O sea, sí.

Todo eso es para mí como que cuando yo entré recién a la escuela. Claro, claro. Eso, todo eso es para mí una alegría.

Y un gusto para mí. Qué bueno. Sí.

Me comentaron un poquito también que hicieron así danza, baile. Sí. ¿Cómo se sintió? Cuéntenme un poquito sobre esa actividad.

O sea, yo cuando salí así que sabía estar bailando. Yo también, bueno, salí en un programa aquí. Que hicieron.

De mamá. Que estaba dando el grado. O sea, yo me sentí una mujer más feliz.

O sea, yo ya no, ya no era de caída, nada. O sea, todo se me olvidó. Todo se fue afuera.

Yo más me concentraba en eso. Y, o sea, todo, todo lo que yo hacía, o sea, yo me sentía feliz. Ya.

O sea, yo me sentía feliz bailando. Aquí bailamos. Así, a veces yo pongo, se me pongo a cantar, lo que sea, pero no así, antes.

Claro. Solo entre mí. A mí me gusta cantar, estar cantando.

O sea, eso ya me pasa todo lo que a veces estoy pensando. ¿Trabajaron emociones también? Sí. ¿Cómo se sintió durante estas actividades de sus emociones? Bien, bien.

O sea, más emocionada. Ya. O sea, tenía bastante emoción y muchas fuerzas para trabajar aquí.

¿Qué emociones trabajaron en ese taller? O sea, póngase, las emociones mías eran, para mí eran pintar, contar la vida que a mí me pasó. Y, o sea, conversar y hacerme amiguitos de otros compañeros de aquí. O sea, ser una mujer más apegada.

Pero a veces yo me daba cuenta que cuando yo quería conversar, parece que se alejaban de mí. Entonces yo ya me sentía mal. Ya me caía de una.

Entonces yo decía, ¿qué ven en mí? ¿Por qué no quieren estar conmigo? Entonces después ya nos unimos más. Entonces yo ya converso más, tengo más amiguitas aquí. O sea, para mí es una alegría, un gusto.

O sea, que ya todo se me borró. Para mí soy ya más feliz. Ya, me alegra escuchar eso.

Que antes, ¿no es cierto?, se sentía un poquito triste, afectada. Sí. ¿Cómo le ayudó estos talleres ahora? O sea, ya estos talleres, oiga, me hizo olvidar de todo.

O sea, de todo, así ya no pasaba de caída. Ya veía que venían a pintar y yo también me acercaba. Y les preguntaba, ¿qué está de pintar? Entonces yo tenía que ya pintaba.

Entonces para mí ya se fue todo, se borró. Entonces para mí era un gusto estar pintando. Entonces yo ya pintaba.

Entonces yo ya me olvidaba de todo lo que me pasaba. Era una emoción. O sea, un sueño.

Un sueño que nunca tuve. Entonces ahora ya ese sueño se cumplió. Claro.

Sí, me alegra escuchar eso. Sí. Entonces, ¿siente que ahora ya puede manejar un poquito mejor? Claro.

Yo misma, pónganse, yo misma me cambio, yo misma tengo la cama. O sea, no hay que, o sea, que me estén diciendo, quiero que le ayude. Claro.

Pues por mí misma yo, o sea, salgo adelante. Porque a veces a mí me da vergüenza decírselos a las señoritas. Yo misma me levanto, me aseo, me peino.

Entonces a veces ya cuando es de bañarse les digo a las señoritas también que me regalen agua para bañarme. Entonces yo ya paso más feliz. Ya me alegro mucho de eso.

Entonces yo también ya, yo misma hago así mismo, yo mismo me peino, me aseo, me cambio. Pero a veces ya cuando así póngase noche ya, entonces yo ya no puedo ver así. Entonces yo a veces ya tengo que pedir ayuda cuando se necesita.

¿Y estos talleres le ayudarán a sentirse más segura con usted? Sí, sí, más segura. Ya. Sí, bastante segura.

Y con la ayuda de las señoritas también, con el cariño, yo me siento más segura. O sea, yo me siento bien segura que estoy bien cuidada aquí y bien apoyada. Me alegro escuchar eso.

Tienes razón en eso porque usted se siente escuchada, apoyada. Y también, no es cierto, me comentó un poquito anteriormente que también estos talleres le ayudaron como que a relacionarse mejor con... Sí. O sea, yo más me apegaba allá para pintar, más con los amiguitos, todo eso.

Entonces yo ya me sentía más feliz. Claro. O sea, ya todo, todo lo que yo pasé ya se me fue.

Se fue, se le borró de su cabecita. Sí. Me alegro escuchar eso.

¿Ha creado nuevas amistades a partir de este taller? Sí. Sí, ha hecho más amistades. Sí.

Qué bueno, me alegro de eso. ¿Tal vez integró alguna enseñanza, algún aprendizaje, alguna actividad de estos talleres a su rutina diaria? Yo, o sea, mi ilusión es aprender así y enseñarles a tejer, a bordar, a crochet, todo eso. Ajá, sí.

Pero yo ya con mi vista hacerles que hagan eso. Si es que puedo aquí. Claro.

O sea, ese es mi sueño también. Claro, enseñar también. Sí.

Sus fortalezas a otros compañeros. Sí. O sea, apoyarles más a ellos, entenderles, o sea, porque a veces hay compañeritas que son así malitas, así enfermitas, entonces uno trata de ayudarles, o sea, que no le vean mal ni nada de eso, porque hay que entender que ellos sufren de esa enfermedad.

Exacto. Como uno también ha tenido un familiar lejano, entonces uno ya se da cuenta, porque yo a veces, o sea, no es que yo sea con el chisme ni nada, porque hay personas que le ven mal, que ya están así, que están paseando, que hacen travesuras, digo, pero hay que entenderles porque ellos están enfermitos. Claro.

Yo como ya he tenido un familiar lejano, yo sé cómo es eso. O sea, no hay que humillarles, ni tratarles de pisar ni nada, entonces uno que tiene que ayudarles, darles una manito, o cogerles la manito y llevarles a la mesa que coman, o sea, tratar de ayudarles. Ajá.

Entonces uno ya se siente más feliz ayudando a otra persona. Exacto. Porque nosotros también más tarde o más después vamos a pasar lo mismo.

Exactamente. Vamos a pasar lo mismo, entonces eso yo no quiero. Ajá.

Sí, eso es, o sea, tratar de ayudar a unas dos compañeritas, así mismo. O sea, yo trato de verles, o sea, decirles que no, no piensen mal que, o sea... Que uno lo hace por... Sí. Por lástima saber pensar a veces.

Yo a veces les digo a mis compañeras, si van a investigar, es que uno hay que pensar porque nosotros también vamos a estar así y nos van a rechazar lo mismo que ustedes están haciendo a la otra persona. Exacto. ¿Qué significó para ustedes el haber participado o haber formado parte de estos talleres? O sea, para mí me siento bien, porque yo digo algún día yo también saldré de aquí, o sea, si es que Diosito me da más vida y más salud, salir así a ayudar, así mi gentecita, o sea, darles una manito, para mí va a ser una alegría, hasta Diosito me va a ayudar, viendo que yo estoy ayudando a los demás.

Eso, o sea, yo trato de hacer eso, como aquí uno a veces también ya se aprende a dibujar, entonces ahora yo quiero ver si es que ya Diosito me da más, para ver si es que yo aprendo aquí, o sea, enseñarles así a tejer. O sea, el significado que tuvo este taller para ustedes fue aprender para enseñar al resto. Si, ayudar a los demás.

Yo pongo a veces así, yo cuando así veo a mis compañeras, a mí me salen las lágrimas, de ver, digo, quizás nosotros también estamos así, o nos rechazan así, pero yo eso, yo me siento así mal. Sí. ¿Tal vez algún aspecto o alguna actividad del taller que usted considera que le ayudó mucho más? Claro, yo sí.

¿Cuál le ayudó? O sea, yo me siento más que ellos me van a agradecer, que, o sea, yo estoy pidiendo por ellos, ayudándoles, que nadie les vea mal y nada de eso. ¿Eso es su recompensa? Sí. La recompensa de que ustedes brindan su apoyo y que ellos le den sazón triste.

¿Ya? Que ellos me agradezcan. Claro, claro. ¿Cómo me describiría el acompañamiento que tuvo por el personal de aquí, de la fundación, las chicas de la universidad? Sí, son bien buenas, para que también...

Anexo 2. Entrevistas al Personal de Salud

1. Listo, comencemos entonces la entrevista. Bueno, me comentaron, ¿no es cierto que ustedes les fueron acompañando a los adultos mayores respecto a estas diversas actividades que se realizaron con ellos? Cuénteme un poquito, ¿cómo fue o cómo vio la manera en la que los adultos se fueron involucrando en estas diversas actividades? O sea, más para ellos les sirvió mucho, ¿por qué? Porque ellos muchas de las veces como pasan aquí, bueno, vienen grupos, todos les visitan, ellos les salgo a distraer. Como es un campo tan grande como tienen en la parte de allá de la universidad, a ellos les gusta mucho.

O sea, caminar, todo eso, más las actividades que les realiza la persona que está allá, les parece muy bien a ellos, porque ellos vienen y les comentan a los demás. Y eso les gustó mucho a ellos. Claro, sí me comentaron bastante el hecho de que les gustó salir de aquí, de estar en un espacio libre, ver los árboles.

Por ejemplo, hay un adulto mayor, ella, o sea, como que se crió en el campo y ella también, o sea, como tuvo animalitos, todo eso, dice, vamos a ver a las vacas, vamos a ver a los borreguitos. Ellos van atrás queriendo ir a ver a los borreguitos o a tocarles, todo eso. Y a ellos les encantó muchísimo.

Sí, entonces sí les gustó bastante. Tal vez notó algún cambio en sus estados de ánimo al momento de ir, ¿no es cierto?, llegar, el viaje y hacer las actividades. Claro, o sea, a ellos les gustó.

Por ejemplo, hay muchas de las veces que ellos vienen y demuestran qué actividades hicieron y les dicen a los demás compañeros. Y a ellos les encanta, sí. Claro, sí.

Y si hay la oportunidad que se repita, sería mucho mejor para ellos. Claro, sí. Por eso mismo se les hace, ¿no es cierto?, estas entrevistas, ver cuál fue el impacto que tuvo en ellos y ver si así se puede lograr realizar muchos más talleres también, porque esto no es sólo para el beneficio de uno, sino es para el beneficio de ellos también.

Ayudarles y que se vean, que se sientan incluidos también, que se sientan parte de algo que es importante también por parte de ellos, según me comentan. Claro, sí. Eso les ayuda mucho a ellos.

Ya. Tal vez percibió en algún momento que hubo mayor entusiasmo por parte de ellos en algunas actividades específicas. Por ejemplo, a ellos lo que más les encanta es bailar.

Ya. Más les encanta el baile, eso es lo que tanto que les gusta a ellos. Por ejemplo, allá tanto, allá se ponen a bailar, todo, realizan cualquier actividad, eso les encanta muchísimo.

Sí. Eso les gusta mucho. Más el baile sería la actividad.

Les gusta estar activos entonces, de pie, movilizarse. Sí. Ya, me alegra escuchar bastante eso.

Cuénteme un poquito, ya me cuentan que el baile, la danza, fue el efecto mucho más notorio en ellos. ¿Qué creen que favoreció este impacto de esta actividad en específico en ellos? Yo pienso que debe ser más personal que labor. La paciencia como les vayan a proyectar lo que ellos tienen preparado en ese día, el entusiasmo que les ponen a cada uno de ellos para ir a comprender cada uno de los adultos mayores.

Yo pienso que eso debe ser el apoyo que les brinda cada uno de ellos. Siente que el equipo estuvo preparado, estuvo... Sí, muy bien. Tienen muchísima paciencia para ellos.

Porque algunos hasta les podían ayudar acompañándoles hasta el baño. Muchas de las veces solo nos vamos dos personas y a veces no nos alcanzamos. Claro.

O sea, los chicos son muy preparados, pienso yo. Entonces siente que el equipo estuvo a la altura de... Sí, sí, es verdad. Ya, igual, me alegra escuchar esto bastante.

¿Tal vez supo alguna actividad en la que los adultos tuvieron un desafío o que tuvo algo de dificultad en el momento de realizarla? No, para nada. Todas las actividades estaban de acuerdo a lo que ellos podían realizar. Todos ellos.

Porque ninguno se nos ha dicho, no, no puedo señorito o cualquier otra cosa. Todos estaban muy bien y estaban contentos. Ya, me alegro.

¿Tal vez siente que estas actividades, estos talleres les ha ayudado también como que relacionarse un poco más entre ellos? Sí, sí les ha ayudado. Sí, por ejemplo, o sea, más que todo, ellos realmente todos tienen un buen corazón. Porque cualquier persona, o sea, que ya se cae, que nos avisan a nosotros o ellos van corriendo a ayudarnos.

Aunque también, o sea, se pueden dar más apoyo ya realizándose todos los ejercicios. Y también, o sea, sí les ayudó un poco. Claro.

¿Tal vez con el personal también sintió esa conexión de ellos? Sí, para que las chicas sociales son muy amables todas las personas que estuvieron ahí a nuestro lado. Ya. ¿Tal vez escuchado por parte de los adultos, no es cierto, algún comentario, alguna actividad que les haya gustado, que les haya sentido, les haya tocado bastante a ellos? Hubo una actividad, o sea, como, más o menos era como un yoga.

Más o menos, o sea, que les hacía reflexionar, pensar. Pienso que eso más les ayudaba a ellos. O sea, como estaban tranquilos ahí.

Ya. Pienso que eso sí les ayudó en final. ¿En qué cree que les ayudó bastante? O sea, para que tengan un poco mayor de concentración.

Ya. O sea, eso que les ayudó. Ya.

¿Usted qué cree que fue lo más valioso que los adultos se llevaron de estos talleres? Yo sé, sería que se distrayeran muchísimo, pudieron aprender más, o sea, más dinámicas que les estaban presentando ahí. Eso que eso les ayudó. También sería todo el paisaje que tenían.

Claro. Eso ayudó bastante, contribuyó bastante. Sí.

¿Usted estaría de acuerdo en que se hagan más talleres? O sea, sí sería muy bueno para que ellos se puedan distraer. Por ejemplo, algunos no tienen familia. O sea, no pueden salir.

Yo, por ejemplo, que estoy en alguna actividad y tengo que salir acompañada de una persona, van. O sea, pero algunos no pueden salir, que soy yo la familia de algunos, los atrapacear, todo. Eso les ayuda muchísimo para que se distraigan.

Claro. ¿Qué actividades usted podría como que recomendar, además de las que ya se hicieron? Algo que usted piense que también sería fundamental implementar con los niños. A ellos como les encanta el puto.

A algunos les encanta muchísimo el pintar, qué sé yo, realista, pintura. A ellos les gusta mucho pintar.

Sí, sí, sí. Me comentan eso. Sí, sí, sí.

Sí, les ayuda demasiado pintarlo. Porque hacían unas maripositas, recuerdo. Están haciendo el trabajo con mariposas.

Y eso les gustó mucho. Se vinieron a mostrar a los compañeros que se organizan. Qué bueno.

Eso sería bueno, o sea, que, qué sé yo, que llevan una pelota para que puedan jugar, para que se distraigan un poco más. Eso. Y los dibujos.

Eso como recomendación podría ser. Sí, igual. Eso sirve bastante, porque como digo, si se implementan más talleres sería bueno también saber qué es lo que podemos hacer según lo que a ellos les gusta también.

¿Qué crees que fue lo más valioso que ellos se llevaron de esta experiencia? El aprendizaje de cada uno, de qué sé yo, de los temas que fueron tocando de ellos, de las manualidades que realizaron. Eso. Eso fue lo más valioso, importante.

¿Cómo cree usted que también se sintieron ellos al formar parte de estos talleres? O sea, muy contentos y yo pienso que afortunados, o sea, porque les tocó gusto a ellos. Porque siempre, o sea, hay un número de ciertas personas que pueden incluir, y, por ejemplo, hay otros en silla de ruedas que no pueden ir. Claro.

Eso es muy difícil para ellos. Yo pienso que se sintieron muy bien y afortunados porque justo ese día les tocó. Claro.

En ese sentido yo pienso que muy bien que se sintieron felices por poder ir. Claro. ¿Tal vez cree que hubo algo o capaz hay algo en lo que se pueda fortalecer para futuros talleres, de parte del personal, actividades? ¿Algo que se pueda fortalecer? Los juegos.

A ver si te le incluyen el juego de la pelota y las pinturas. A ver si se le pueden incluir en eso. Ya.

Si tuviera una recomendación a más de las que me dice Verdad, ¿no es cierto?, de incluir el fútbol, las pinturas. ¿Qué otra recomendación me podría dar para futuros talleres? Yo les recomendaría que pueden venir ellas. Porque, o sea, para más, para las personas que no pueden salir.

Están en silla de ruedas, no pueden movilizarse para allá. Por ejemplo, los que están postrados en las camas. Nosotros muchas de las veces los sacamos, los ponemos en un sillón.

Y ellas igualmente escuchan. Hay, por ejemplo, hay un señor que se llama Rodrigo. Y nosotros lo sacamos, lo escucha a la misa y él se pone a llorar.

Ellos lo escuchan igualmente, sienten. Aunque no pueden hablar, no pueden expresarse, pero ellos sienten. Yo les recomendaría a ver si es que pueden venir, qué sé yo, que les realicen una actividad, que conversen con la economista. A ver si es que ellas les pueden ayudar para que puedan venir. Claro, todo lo que nos dice, sirve de mucho. Porque como dice, poder incluir a los demás, que se sientan también parte de algo.

Es muy importante también saber eso. Como digo, toda esta información será muy valiosa. ¿Cómo fue el impacto que tuvo estos talleres en ellos, en cada uno de ellos? Yo pienso que fue algo bueno.

Porque yo les digo, ellos realmente vienen felices de allá, vienen y muestran a sus compañeros. Y algunos tienen en sus habitaciones. Cada uno, como tienen un velado, los tienen ahí, al lado de sus estampitas, de sus virgenes, de sus diositos, como dicen ellos.

Y realmente, cuando hay alguna actividad, ellos sacan y muestran. Si es que viene, qué sé yo, alguna persona en el exterior, viene en algún grupo, ellos vienen y lo muestran. Ellos dicen, yo hice esto y ya.

Yo pienso que es algo muy bueno para ellos. Para que les ayuden, o sea, a distraerse, para que hagan más actividad. Para que se sientan contentos, o sea, y realmente que alguien se preocupe por ellos.

Es para que se distraigan. Y usted, ¿cómo se sintió usted también al ser espectadora, no es cierto, de estos cambios en ellos? Me sentí muy bien, relajada. Porque hubo más personas que me ayudaron, qué sé yo.

Como soy la única de enfermería que voy, también va como parte de psicología para apoyarme. Pero las chicas, o sea, también me ayudaron, qué sé yo. Algunos deseaban ir al baño, ellos también, o sea, me acompañaban.

Aunque no entraban igual conmigo, pero ellos lo esperaban. O sea, para que vayan hacia la portería, que estén con los demás, que ellos no vayan a pelear con una persona que se caiga, un adulto mayor. O sea, más por eso yo.

Realmente les estoy muy agradecida. Realmente, o sea, sí se sintió la ayuda que nos prestaban cada una de las personas que estaban acompañando. Ya, me alegra escuchar eso de sobremanera.

Saber que también todo el equipo estuvo organizado, preparado también. En relación, ¿cuál cree que fue su percepción ya global, no es cierto, el ver que todos estos aprendizajes, estas enseñanzas, estas actividades que ellos realizaron han logrado causar un impacto en sus vidas y en sus emociones también? Porque me dijeron que se sentían bien, trabajaron en emociones. ¿Cómo cree que fue usted su percepción al ver cómo ellos integran esto en su vida diaria ahora? Para mí, como parte del personal, o sea, para mí me gustó muchísimo.

O sea, me sentí muy contenta porque a veces, por ejemplo, yo comparo con algunas personas que tienen familia y otros no. O sea, ellos se sintieron como si estuvieran en familia todos. O sea, más compartir con el personal y todo.

Yo pienso que cada uno de ellos, o sea, les vio como si fueran sus hijos, sus nietos. Se sintieron felices por estar en compañía de alguien, o sea, de un personal, o sea, que es mucho más grande. No tanto como de ti, pero igualmente así como las personas de allá.

Se sintieron, o sea, compartieron un poco de comida, compartieron un poco de horas con ellos. O sea, se sintieron muy felices y agradecidos, o sea, porque realmente, o sea, pudieron estar con ellos. O sea, ir y trasladarse a su lugar.

O sea, quedó un poquito lejos, pero igualmente se sintieron muy bien, se sintieron felices. O sea, igualmente de mi parte, o sea, muy agradecida, como yo lo dije. O sea, realmente porque se les veía, o sea, que estaban muy felices ellos.

Realmente, me alegra mucho, o sea, que pudieron compartir. No tanto con las chicas, o sea, como también con nosotros. Me alegro bastante el escuchar eso también.

Como digo esto, el hecho de que se pueda realizar más talleres también, por el beneficio de ellos. Y bueno, como me dice también, el hecho que se integren un poquito más estas actividades. Y el venir acá también, porque hay que integrar bastante a los demás adultos que también forman parte de la fundación.

Entonces, me ha ayudado bastante con su información. En serio, muchas gracias también por su tiempo brindado en esta corta entrevista. Pero toda la información que me ha brindado ha sido de mucha ayuda.

Tal vez algo más que me quiera comentar, no sé. Que vengan muy pronto. Ya, hemos de venir muy pronto.

Sí, claro. Traten de conversar con el economista, con la doctora María. A ver si es que pueden venir muy pronto.

Para que ellos también, o sea, se sientan con alguien, o sea, que sepan ver cómo pueden ayudarles. Que no estén un poco distraídos. Claro, con todos, así mismo.

Como ya le digo, o sea, con las personas sociales realmente que no pueden expresarse. Pero ellos sienten todo lo que está a su alrededor. Pueden escucharlos.

Y sería bueno, o sea, que se den una vuelta. Que puedan conocerles a los demás. Claro.

Igual, como digo, vuelvo y repito, muchas gracias por esta información. A ser tomada muy en cuenta también todo lo que me comentan. Muchas gracias también por todo.

Me ha ayudado bastante.

2. Bueno, tú les acompañaste, ¿no cierto?, a los adultos. Sí, yo me fui

todas las ocasiones aquí y en el campus trabajo con ellos. Cuéntame un poquito, ¿cómo fue que tú viviste la experiencia de ayudarnos, de apoyarles a los adultos en estos talleres? Yo ya conocía este tema de la biodanza, entonces me pareció algo súper importante que se pueda promover en nuestros adultos mayores, ya que es algo que siento que les iba a dar un beneficio.

Realmente fue bien bonito porque a la final es poderles ver haciendo otro tipo de actividades, viendo en muchos de ellos algunos cambios incluso, el bienestar emocional, el bienestar físico que les provocó este tipo de talleres, este proyecto de la universidad. Entonces fue muy bonito verles a ellos interactuar, mejorar en ciertas áreas y el mismo hecho de irnos, todo lo que conlleva salir ya de la Fundación y estar en otro espacio, conocer otro lugar, para ellos también fue muy bonito esa experiencia.

Dices que notaste ciertos cambios en los adultos, ¿qué cambios fueron muy notorios? Los que yo pude ver es que comenzaron ellos a tratarse mucho mejor entre pares, comenzaron a conocer mejor entre ellos, si bien es cierto que aquí en la Fundación también pasan tiempo juntos, pero el hecho de estar en ese tipo de actividades siento que les hizo conectar de otra forma y poder entenderse, comprenderse y estar compartiendo de otra forma entre ellos mismos.

¿Hubo alguna actividad en la que hubo un mayor entusiasmo de parte de los adultos al realizarla? Realmente el tema de la biodanza como tal, la biodanza es mucho más compleja y hablando por el tema del tipo de población que nosotros manejamos que son adultos mayores bajo recursos económicos, tal vez un poquito ellos no lograron interiorizar realmente y vivir lo que es la biodanza, lo tomaron más como un tema de bailar, de compartir entre ellos, entonces por ahí no se entendió mucho o no se llegó al objetivo que implica la biodanza, pero les gustaba mucho el tema de bailar, lo que más les gustaba ellos y yo pude notar es el hecho de poder salir a las partes, a los espacios donde se encontraban por ejemplo los animalitos, en este caso tenían vaquitas, tenían berrecitos, ellos les entusiasmaba mucho salir o ver las plantas, ese tema, cambiar de ambiente como comentaba.

¿Y alguna en la que sientes que hubo menos entusiasmo? Bueno, capaz este tema de la estimulación cognitiva porque de cierta forma aquí en la Fundación, tanto el área de terapia ocupacional como la mía, también trabajamos ese tipo de actividades, no decirlo en repetitivo, pero ya eran cositas que ellos ya sabían hacer, no es que no les gustó, pero ya se trabaja, entonces claro, era como algo ya conocido para ellos.

¿Qué aspectos de la biodanza, de la estimulación, sientes que favorecieron al impacto en que ellos, me dijeron que les gustó hacer las actividades, el salir, es lo que tú me dices también y ellos también me contaron que les gusta, ya no estar encerrada en estas cuatro paredes, ¿cuál fue el aspecto de estas actividades en sí que ayudaron también al impacto de ellos? Bueno, en cuanto a la biodanza, yo noté que hubo una mayor expresión a través del cuerpo y la música del movimiento en ellos, pude verles que el mismo hecho de expresar ciertas cosas como el tema de la imaginación y todo este tema, pues fue muy bonito porque ellos se divirtieron haciendo eso, ellos notaban su versión, notaban su expresión también y en cuanto a lo que es estimulación, obviamente el mismo hecho de compartir con el personal, las profesionales de la universidad, el mismo hecho de interaccionar con ellas, las actividades en sí, fue también como digo refrescante para ellos poder estar con nuevas personas, que no son las mismas que estamos todo el tiempo aquí en la fundación.

Claro, ¿notaste tal vez que ellos replicaron o se quedaron con la enseñanza, con alguna enseñanza de los talleres y la han aplicado aquí en sus rutinas dentro de la Fundación? Bueno, realmente el tema que les comentaba del compañerismo, he notado que sí, pues de cierta forma ha sido un cambio positivo, se llevan mejor, bueno, interactúa más entre ellos y realmente el tema de salir, ellos extrañan el hecho de poder ir a lo que es el campus, la cabaña, a un lugar diferente más que nada. ¿Tú sientes que sería favorable que se haga la realización de más talleres y que sean de igual forma fuera de la Fundación o sería mejor dentro de la Fundación? Yo creo que sí sería importante que se puedan aplicar las dos formas, porque sí les gustaba mucho salir, fue algo bonito y ellos pues lo mencionan mucho, pero de cierta forma ya las últimas veces que fuimos ya fue bastante cansado para ellos, ya estaban un poquito incluso con resistencia de ir, entonces sí sería bueno que también simplemente aquí en Fundación para que de cierta forma los demás compañeros también puedan observar, el personal también pueda observar qué es lo que implica la

biodanza, qué es lo que implica estos talleres. Ya, también sería como que una opción también para otros participantes o aquí hay como que un número determinado de participantes a los que se pueden aplicar los talleres? Bueno, realmente nosotros aquí somos 72 personas, 72 adultos mayores, pero hay que tomar en cuenta que muchos de ellos ya tienen unas patologías de trastornos neurocognitivos ya mayores que implican de tipo Alzheimer, Parkinson o bueno un trastorno neurocognitivo mayor, que obviamente le va a ser incapaz que puedan participar todos los 72, pero sí incluso el tema de poder ser parte ya sea de forma pasiva, o sea si bien es esto no participando directamente en el taller, pero sí observando lo que también para ellos es bueno.

Claro. ¿Tú cuál crees que fue el impacto que tuvo, no es cierto, la participación de ellos en estos talleres? Bueno, realmente no podrá decirte que hubo un cambio drástico de cierta forma, pero sí contribuyó al bienestar emocional de ellos, al bienestar físico, al hecho de poder como mencionabas salir de este espacio que al final pues ellos pasaban aquí todos los días, todo el tiempo, entonces el mismo hecho de salir es refrescante para ellos, entonces claro sí hubo un impacto positivo. Ya, ¿qué consideras, no es cierto, que fue lo más valioso que ellos tuvieron de esta experiencia? Yo creo que lo más valioso es el hecho de conocer nuevas personas y de conocer otros espacios, muchos de ellos conocían su pueblito, su casita y ya, no conocían otros cantones, otras parroquias, otros lugares, entonces para muchos de ellos fue conocer nuevos espacios, nuevas personas.

¿Sientes que la preparación del personal de la universidad, no es cierto, estuvo preparado, estuvo calificado, hubo ese apoyo para poder realizar las actividades que tuvieron? Sí, totalmente. En cuanto a lo que avanza, muy muy buena, es una excelente profesional y bueno, Alex también que nos estuvo apoyando, dirigían súper bien los talleres, los órdenes mayores como te mencionaba, o sea, realmente sí participaban y estuvieron contentos. Ya, ¿qué aspectos crees tú, no es cierto, de estos talleres que podrían fortalecerse o podrían mejorarse para el futuro? Bueno, sería también importante el tema de, como ellos incluso mencionaban, tal vez actividades un poquito más dinámicas, aprovechar el espacio verde también, si no mal recuerdo, creo que la segunda semana hicieron una actividad afuera y les encantó, entonces sí, sería bueno también que se pudiera hacer ese tipo de actividades más dinámicas en el espacio verde que tú tienes en el que habitamos.

Sí, porque sí me comentaban que les gustaba, no es cierto, el salir, el ver a los animales, porque les recordaba eso mismo, sus pueblos natales. Exactamente, también, sí. Entonces sería, no es cierto, recomendable también, no es cierto, para futuros talleres, porque de eso se trata esta investigación, no es para el beneficio de unos pocos, sino también es para el beneficio de ellos.

El hecho de que se puedan tomar todas estas recomendaciones y ver en qué podemos mejorar más adelante, como es el hecho de realizar actividades lúdicas en espacios abiertos, que es lo que ellos pueden conectar más, por así decirlo. En tu experiencia sientes, no es cierto? Sí, y también este tema de la biodanza, también por el tipo de población que tenemos todos, sí, más bien sería bueno poder adaptar, como digo, yo conozco por otros

lados lo que es la biodanza, he practicado biodanza y claro, con nuestra población fue un poquito complejo poder llegar a interiorizar o a sacarle provecho de la forma en la que se manejó, entonces sí sería bueno que de cierta forma existe la posibilidad de adaptarla, de hacerla más simple, de hacerla más como clara en ese sentido por nuestro tipo de población, como vuelvo a mencionar, es de bajos recursos económicos, muchos de ellos no fueron a la escuela, al colegio, entonces claro, capaz por ahí no se entendía bien para ellos cuál era realmente el objetivo, entonces siento que sí, debería haber como, no sé, primero como una psicoeducación en este tema, como que enseñarles primero cuál es el objetivo y todo, porque sí, siento que como que no lo supieron aprovechar, o sea, no se pudo aprovechar al máximo lo que implica la biodanza. Tal vez, además de la biodanza, alguna otra actividad que se pudiera o se hubiera podido mejorar.

Sí, las primeras semanas trabajaron un tema más de la psicología positiva, ya con el pasar de los talleres ya no se siguió practicando, más bien ya nos dedicamos a lo que es la estimulación y las actividades manuales, pero ese tema de la psicología positiva también me parece súper importante, creería yo, porque bueno, al final es una forma de ayudarles a ellos a ver la vida de una perspectiva mucho más positiva, como se dice, entonces sí, capaz por ahí más bien enfocar también en esa parte de ahí, en las actividades de psicología positiva. ¿Sientes que fluyeron o tuvo como que ese alcance en las emociones de los adultos, las actividades? ¿O sientes que...? Te podría decir ahí que sí y no, adultos mayores que sí lograron poder, como te mencionaba, expresar sus emociones, interiorizar lo que es estas actividades y realmente adultos mayores que no pudieron realmente conectar con las actividades como nos gustaría que lo hubiesen hecho. Ya, ¿por qué sientes que no hubo esta conexión con algunos? Es por el mismo hecho de que algunos lograban poder entender lo que significaba o como de cierta forma estaban más interesados y otros que realmente no lograban entender lo que implicaba y realmente concentrarse en la actividad, sino como te mencionaba, estaban más pendientes que deber a las vaquitas, que deber, que el campo, que las platitas, más que en la actividad propia como tal a la que íbamos.

Claro. Ajá. Entonces, bueno, ahí hubo como que un poco de sí y no.

Sí, sí, sí. Realmente sí siento que para algunos sí y para otros tal vez no, no fue tan enriquecedora. Ya, ¿cómo se podría mejorar en ese aspecto? Como decía, yo creería, o sea, es mi opinión, tal vez como de cierta forma una introducción a lo que es la biodanza o una psicoeducación, hacerlo más lento, digamos como que ellos vayan entendiendo de qué se trata porque no lograban, como te digo, a veces como entender lo que significaba el hecho de tal vez darse un abrazo o de agarrarse las manos y hacer el baile de pareja, por ejemplo, ellos veían a otros lados y así, y tengo entendido que la biodanza todo es conexión, perdón, contacto visual, entonces ellos no lograban mantenerse así o entender mucho.

Entonces eso siento que capaz, no sé, desconozco cómo se realizaría. Creería yo que a partir de una psicoeducación como más, hacerlo más lento, más paso a paso, digamos así como que para que ellos puedan realmente interiorizar lo que significa esa actividad. Según tu experiencia, ¿no es cierto?, trabajando con ellos en la fundación, ¿qué actividad crees

que se podría incluir en estos talleres? Yo siento que a ellos les gusta mucho este tema de los juegos cooperativos, juegos con competencias, juegos en los que haya digamos una recompensa y que sean grupales, o sea para todos, eso les gusta mucho.

¿Actividades en grupo? Actividades en grupo, sí, más dinámicas de juegos y así. ¿Por qué sientes que estas actividades serían mejor? Creería yo que son, por el mismo hecho de que son más dinámicas, de que están todos juntos, de que hay este, y este tema también bueno es chévere porque uno ahí puede ver la cooperación entre ellos, el uno y el de ayudar al otro, o el mismo hecho de la competencia, de que gané y así, entonces es como más estimulante. Y ahí obviamente a ellos, aquí en la fundación igual les gusta mucho el tema de la pintura, les gusta mucho, mucho pintar, el tema espiritual también es importante para ellos, tienen su misa cada mes, entonces también es un conjunto de cosas también que como que les se podría decir algo integral, pero si es como digo, estas actividades que son más estimulantes, he notado más que ellos como que están más interesados en eso.

Ya, actividades que sean en grupo y que sean estimulantes, esas serían como que actividades para poder integrarlas. Sí, sí, sí, y si se lograría hacer la mayoría de ellas en lo que es el espacio verde, mucho mejor. Claro, eso se lograría para conectar mejor emocionalmente con ellos también.

Sí, sí, sí, entre ellos siempre es importante el tema de la empatía, de la conexión, o sea que se vayan conociendo más que nada porque al final son personas diferentes que se criaron en contextos diferentes, entonces el tema del compañerismo a veces no es tan bueno entre ellos porque muchos de ellos han vivido en espacios de violencia, en lugares donde no existían las emociones, donde no existía un abrazo, donde no existía el compañerismo, entonces claro, les cuesta mucho ya ser adultos mayores, entonces sí tratamos siempre de estarles como incentivando en este tema de ser compañeros, de que somos un lugar en donde nos podemos ayudar, en donde somos una familia, o sea donde ellos pasan todo el tiempo entre ellos y que es bueno que se lleven y evitar conflictos, entonces sí, ese tema también tratamos de manejar. Esas emociones, ese compañerismo del que hablas, ¿no es cierto?, ¿ha logrado fluir a partir de los talleres aquí? Te parece que fue claro, como un plus, nos ayudó a como ya nuestro objetivo como fundación lo teníamos planteado, llegaron los talleres y como dio un empujón más a lo que estábamos nosotros realizando aquí, entonces sí, realmente sí fue positivo que ellos acudan allá. ¿Cómo me describirías ya en conjunto con todo lo que me cuentas y también tus recomendaciones, ¿cómo fue ya para ti el hecho de estar dentro de estos talleres? Bueno, a pesar de que claro yo lo iba como apoyo, como acompañante, sí traté de vivirlo también, de poder sentir la experiencia de lo que es la viudanza, sobre todo que también participamos, fue muy bonito porque bueno, se conecta con ellos también, o sea yo como digamos profesional y del área de la salud mental, se me hacía muy bonito verles a ellos disfrutar de estas actividades, incluso conectar conmigo más, entonces eso para mí siento que fue un beneficio poder ir allá.

Ya, te benefició a ti entonces. A conectar más con ellos. ¿Te gustaría así que se sigan creando más talleres de estos aspectos dentro de la fundación? Sí, yo creo que es

importantísimo, sobre todo en el tema de adultos mayores, estos talleres de psicoeducación, estos talleres vivenciales, en donde les puedes ir enseñando cosas a ellos porque tienen muchas cosas todavía que aprender y cuantos temas que son muy importantes también para ellos y que tratamos de siempre como tratar de manejarlos aquí son este tema de la no violencia, de la resolución de conflictos, temas de salud mental como lo que es la depresión, la ansiedad, los duelos, entonces sí sería bueno que se pueda ir implementando a través de la universidad, no sé cómo se maneje, estarán muy agradecidos y pueden venir, como digo es refrescante para ellos estar con otras personas, entonces si hay la posibilidad de que la universidad pueda crear un taller o algo para ellos en estos temas de salud mental, de la prevención de la salud mental, de la salud emocional, sería súper bueno para nosotros.

Ya para ir finalizando, ¿no es cierto? Así, de igual forma, globalmente, ¿cuál fue tu percepción final de estos talleres? Bueno, yo tengo una percepción positiva, positiva porque después de haber mencionado todos estos aspectos que conversábamos pues, igual yo he hablado con ellos, justamente hicimos también una valoración desde acá de la perspectiva de ellos, estuvieron, los recuerdo con entusiasmo, incluso ya me mencionan, me preguntan que cuándo vamos a regresar, entonces noto que para ellos pues sí fue algo enriquecedor y que se les quedó, o sea realmente no se han olvidado de eso y lo mencionan y muchos quieren regresar. Entonces, para futuros talleres, todas tus recomendaciones. Sí, sí, es todo súper bueno y como digo es algo que los temas de salud mental son importantes para nosotros, sobre todo el tema de la prevención, el tema de poder hacer que ellos aprendan nuevas cosas porque la etapa de la vejez no es sinónimo de ya no aprender más en la vida, para nada, son cuestiones de aprendizaje que ellos todavía no pueden realizar y es importante también para ellos poder aprender nuevas cosas si les gusta.

Bueno, entonces, algo más tal vez que me quieras comentar. No, creo que eso es todo. Listo, entonces muchas gracias.

Ya. Con gusto.

3. Cuénteme, ¿cuál es su papel dentro de la fundación? Yo trabajo aquí en el área de terapia ocupacional. Trabajo todo lo que es la parte física y por un lado cognitiva. Aquí trabajo con actividades recreativas y actividades terapéuticas.

Desde el punto de vista cognitivo, todo lo que es atención, concentración, memoria, también el tema de las relaciones interpersonales y la independencia en las actividades de la vida diaria. Y por otro lado, el lado físico sería el tema de lo que es equilibrio, control, todo lo que es la parte de motricidad fina, pero yo lo dirijo más que todo en la parte de lo que es juegos, actividades terapéuticas, como ya te dije. Ya.

Bueno, cuénteme, ¿no? ¿Usted les acompañó a algunos talleres locales? Sí, fui varias veces, claro. Ya. Cuénteme, ¿cómo fue su experiencia desde su punto de vista en el desarrollo de estos talleres? Bueno, los talleres al principio eran una novedad para ellos.

Perdón, ellos, yo observé que algunos adultos mayores sí eran receptivos, les agradaban los talleres, o sea, para ellos ya salir de aquí, de un espacio y trasladarse a otro, yo observaba que para ellos era muy interesante, ¿no?, cambiar de ambiente. Y estando allá, yo observé que algunos sí se adaptaban a todas las actividades que las chicas le iban realizando, mientras que vi de parte de otros adultos mayores como apatía. Sí vi un poco de apatía de parte de ellos, pero me imagino que será porque de pronto no les agrada mucho hacer actividades en general, sino que incluso hay algunos de ellos que tienen ciertas actividades específicas.

Ya. Por ejemplo, aquí hay una adulta mayor que ella hace todos los días pinta, y eso es lo único que a ella le gusta hacer. Entonces de pronto llevarla para allá, yo observé que ella participaba, pero no era con toda la emoción o con toda la colaboración que uno esperaba.

Entonces te puedo decir que hubo personas que les agradó el viaje y las actividades, y pude observar que otras fueron apáticas o les dio igual, básicamente. ¿Por qué cree que a algunos no les emocionó tanto, no es cierto, el hecho de participar? Yo creo que ellos no comprenden en sí, ellos no comprenden qué es en sí lo que las muchachas querían transmitir. Son adultos mayores, tienen una forma de pensar muy diferente a la de nosotros, son personas que no están acostumbradas a actividades como esa, vienen de otra forma de pensar, de otra forma de ver las cosas, entonces pienso que aún aquí les cuesta adaptarse a ciertas actividades, a cierta rutina.

De pronto allá, haciendo otra rutina, a lo mejor no era del agrado para algunos. Claro, querían mantenerse en la rutina que ya tenían establecida. Sobre todo aquí, porque son personas que, ¿cómo te explico? Ellos vivieron en otra época, estuvieron haciendo trabajo fuerte, esforzado, muchos son personas de campo, incluso unos no saben leer, no están interesados en aprender a leer, no les parece novedoso para ellos realizar ciertas actividades.

No es nada más allá, aquí también, entonces creo que es así. Desde su experiencia, desde su punto de vista, ¿tal vez notó alguna actividad en específico o algunas actividades que fueron más significativas para ellos? Todo lo que tenía que ver más con el espacio abierto, o sea, donde estaba la parte de campo. De pronto tirarse sobre el césped y acostarse y conversar y dialogar, por ejemplo, la brisa, el tema de escuchar la vaca, quizás de conversar cosas puntuales al aire libre, creo que más desparcimiento, más actividades sin ningún fin en concreto, creo que a ellos les gustó más.

Incluso jugábamos en los espacios abiertos donde estaba el césped con las pelotas y fueron bastante receptivos, sobre todo al principio. Creo que esas actividades fue lo que a ellos les gustó más. ¿Y por qué siente que hubo más conexión con estas actividades al aire libre?

Porque muchos de ellos vienen del campo, entonces ellos se reconectan con sus raíces, se reconectan con su niñez, con sus etapas de la vida y creo que eso les marca o es importante para ellos, creo que sí.

¿Y por qué siente también que no se conectó tanto con actividades en espacios cerrados? Bueno, primero que ellos pasan aquí en estos espacios que son cerrados, digamos, tenemos también actividades al aire libre, pero más son de espacios cerrados, sobre todo por el clima. Entonces yo pienso que ellos allá, como que algunos de ellos no tomaron en cuenta o no les interesó tanto esas actividades específicas en los espacios cerrados, porque también eran actividades como para trabajarlos, que era atención a su memoria, cosas así muy... relaciones interpersonales y quizás ellos no lo vieron como tan... Bueno, si ya lo hacemos en la fundación, lo venimos a hacer acá, entonces es como más de lo mismo. No lo hacemos repetitivo.

Exactamente, correcto, correcto. Pero no es que las actividades estuvieran mal, las actividades estaban súper chéveres, pero sí hubo apatía por parte de algunos de ellos, claro. Ya, porque están como que acostumbrados a una rutina, por así decirlo.

Por un lado están acostumbrados a una rutina aquí, y por otro lado, como te digo, a veces hay actividades que ellos no toleran, ya por su edad o por su condición incluso, o sus condiciones, algunos no ven bien, otros no escuchan bien, otros no coordinan bien, están cansados, o sea, ya han dado, como que no han dado mucho en la vida, y de pronto ellos lo que quieren es estar tranquilos, que no les digan, que no les pongan rutinas, que nada, ¿ves?

Entonces... Claro, es comprensible ello. Claro, totalmente, totalmente, sí. Siente, ¿no? Cierto que tal vez hubo alguna actividad que no favoreció, o no les favoreció mucho, pero no hubo como que esa cohesión, ese impacto en ellos.

No, no, sí me parece, o sea, a mí me pareció que todas las actividades, desde el punto de vista terapéutico, fueron significativas para ellos, fueron importantes, solo que no las entendieron. Ya. O sea, yo pienso que eso que sobre todo no colaboraron mucho, a mi punto de vista, es que ellos no entendían la finalidad de la actividad, y aunque uno se las explica aquí, y uno les dice, mira, esta actividad es para la atención, para la memoria, porque ya estamos en un proceso de que estamos envejeciendo, y debemos de hacer ejercicios para mantenernos activos, ajá, pero ellos te lo captan en el momento, pero les entra por aquí y les sale por aquí.

O sea, no es algo, como te digo, que sea muy importante para algunos de ellos. Ya los que están más, como te digo, que saben leer, que leen el periódico, que leen la Biblia, que hacen el rosario, un ejemplo, que están como más integrados a la sociedad, ellos como que sí entienden más el tema de por qué se hacen esas actividades, menos que los otros que están como un poco más perdidos. Ah, claro.

Sí, sí. ¿Cómo se podría mejorar estas actividades, no es cierto, para que se puedan integrar de mejor forma? ¿Cómo se podrían mejorar estas actividades? Bueno, yo primero siento que como terapeuta uno tiene que observar, la observación es todo, y en la observación tú te das cuenta qué actividades tú ves que ellos tienen más afinidad y cuáles no, y les vas dando como prioridad. Además, conocer un poco la vida de ellos es importante, pero tú puedes integrar una actividad donde ellos puedan expresar un poco y contar de su vida, a un espacio abierto allá en el campo, los sientas en una rueda, los sientas en un espacio, y que cada uno tenga, por decir, tres minutos para contar algo interesante de su vida.

Ahí en esa apertura tú puedes darte cuenta qué gustos tiene la persona, en qué trabajó, si fue para la escuela o no fue para la escuela, qué es importante para esa persona, y de ahí tú puedes, con las actividades previamente que hiciste, puedes hacer como un sondeo de ciertas cosas que puedes implementar para que sean del interés de ellos. Por ejemplo, todo lo que tiene que ver con bioterapia, a la mayoría de los adultos mayores les gusta también. Claro.

Entonces, son cosas a considerar. Yo veía que cuando nos ponían a bailar o a hacer cosas, ellos se mantenían como más activos. En cambio, si eran actividades más de lo que era atención, concentración, entonces ya ellos, algunos mostraban como más, no sé, como apatía.

Como apatía, ya, nos conectaban bastante. Exactamente, entonces yo diría que lo primero que sería es reevaluar los meses anteriores y tratar de recordar en qué actividades yo vi que ellos se sintieron en general como que tuvieron más afinidad. Ya, y qué actividades fue en las que ellos tuvieron más afinidad.

Es lo que te digo, cuando se hicieron cosas de baile, que eran como expresión corporal, que eran baile y tenían que moverte, hacer gestos, siluetas, así, ellos, yo vi que a ellos les gustó. Ya. Entonces, puede ser interesante una actividad que involucre también el baile.

Ya, además del baile, no es cierto, lo que tú ya has trabajado aquí, no es cierto, ya cuentas con la experiencia de estar con ellos. ¿Qué otras actividades crees tú que se hubieran podido integrar o se pueden integrar a futuro en futuros talleres? Conversatorios, conversatorio por grupos. Por ejemplo, hay tres profesionales, entonces dividir los grupos en tres y cada profesional llevar a su grupo y hacer un conversatorio de un tema en particular.

Ya. Por ejemplo, puede ser temas vivenciales, por ejemplo, como te dije anteriormente, hablar algo que tengan la oportunidad cada uno en dos minutos, relatar algo que quieran de su vida. Es un ejemplo que doy.

O por el contrario, talleres de crecimiento personal, o sea, ¿qué piensas tú del amor? Es un ejemplo. Entonces, el adulto mayor te va a dar, cada uno te va a dar una perspectiva y entre todos va a armar, como quien dice, una definición de lo que es amor. ¿Qué es el odio? O sea, cosas así que sean interesantes para ellos.

Incluso hemos conversado de temas acerca de, por ejemplo, quizás no allá, pero pudiera ser en algún momento temas de sexualidad, por ejemplo, que puede ser un tema interesante también para algunos, no todos. Por ejemplo, para los hombres, pudiera ser interesante. Entonces, sería baileterapia, temas conversatorios, ¿qué más se pudiera hacer? Bueno, siempre se tendría que buscar, de pronto no una actividad de motricidad fina como tal, así de sentarse y seguir puntos, sino que de pronto tú lo pones a hacer alguna actividad manual, con fines terapéuticos.

Por ejemplo, tú haces un portalápices y los vas haciendo por escalas, o si te alcanza para el resto de la mañana, entonces tú lo haces, que realice la actividad y se las llega. ¿Me entiendes? Sí, sí. Entonces, de pronto que sean más significativas para ellos, que de pronto ellos se lleven el recuerdo, ¿no? Y que sea una actividad manual, pero tú sabes que en esa actividad manual tú trabajaste con ellos lo que puedas haber trabajado una hoja siguiendo puntos, o sea, atención, concentración, memoria, lo que te interese a la parte cognitiva, sin que ellos de pronto lo noten y no vean que es algo como es aburrido, sino que se la cambian, le des otro enfoque a la actividad.

Que lo logren conectar emocionalmente. Exactamente, de pronto con hojitas secas, entonces pegan alrededor del portalápices, tienen que ir a buscar hojas y entonces pintar las hojitas secas y colocárselas a la cartulina ya hecha con la forma. Es un, no sé.

Es un ejemplo, claro. Exactamente. De igual forma, todas esas recomendaciones, ¿no es cierto? Exacto.

Sirven. Sí. Porque como digo, esta investigación no es solo para mí, para mi beneficio, sino es también para el beneficio de ellos, saber qué podemos mejorar, qué podemos aplicar, ¿no es cierto? A partir de sus relatos, ver qué se puede mejorar.

Claro, por ejemplo, llevas material para hacer flores, flores manuales, y entonces tú les das un propósito, un motivo. Bueno, vamos a hacer estas flores y cuando la terminen, ustedes van a llegar allá a la fundación y se la van a dar a su persona favorita. Entonces ellos ya vienen con la ilusión de entregarle un detalle a alguien que ellos aprecian mucho.

Claro, puede ser. Podemos hacer unos tarjetones, unos tarjetones decorativos. Pintan el tarjetón y por dentro hay que colocarle un mensaje especial a alguien, por ejemplo.

Y van y le entregan, también, pues, si quieren. Cosas así por el estilo. Ya.

Entonces, desde su punto de vista, ¿no es cierto? ¿Vio que lograron conectar con sus emociones o hubo algo en que se podría mejorar? No creo que hayan conectado con sus emociones. No creo. Y si lo hicieron fue poco.

Bueno, yo no fui todas las veces, yo fui varias veces. Y no creo que hayan conectado así con sus emociones, que yo haya dicho, wow, mira esto, qué novedad. Yo no vi que hayan conectado con sus emociones.

Yo vi que ellos, como te explico, a su forma cada uno trató de adaptarse a las actividades como pudo. Un le sacaron un provecho y otro no tanto. Ya.

¿Por qué siente que no hubo esta conexión con las actividades o con sus emociones? Yo creo que ellos a veces faltan, o sea, a veces tienes que estar un tiempo continuo con ellos hasta poder conseguir que ellos se abran un poco contigo. ¿Ya? Sí. Yo, imagínate, yo ya tengo aquí dos años, casi dos años y medio.

Y te podría decir que ellos al principio no me tenían nada de confianza. No, incluso podría decirte que muchas veces me ignoraron, muchas veces fueron recelosos. Pero ahora con muchísimos de ellos, después de dos años y medio, o casi dos años y medio, yo te puedo decir que he conectado con muchísimos de ellos.

Porque es como que de día a día me he ido ganando su confianza. Entonces de pronto llegar allá y una recomendación. Ustedes ya tienen una actividad prevista, pero quizás pedirle opinión a ellos podría ser importante porque ellos sienten que los están tomando en cuenta.

Claro. Decir, oye, vea, yo tengo esta actividad para hoy, ¿qué les parece? O sea, darle la vuelta como para que ellos se sientan involucrados en quién. En todo lo que trata la actividad.

Correcto, correcto. Tú ya tienes tu fin terapéutico, tú ya tienes tu forma de actuar. Ahora tú como que le haces involucrarlo ahí, ¿qué opinan de tal cosa? Y o sea, ya ellos se sienten como más importantes.

Porque si uno va directo a la aplicación de la actividad, o sea, no conectamos. Nada, no se van a abrir contigo, nada, nada. O sea, no va a pasar mucho allí, sino va a ser algo más mecánico.

Se realiza la actividad, se termina y ya, o sea, como que queda ahí. No deja huellas, digamos. ¿Y sientes que hubo esa apertura de parte de ellos con el personal que estaba a cargo de los talleres? ¿De los adultos mayores hacia el personal? No, yo no los vi a ellos, no los vi.

O sea, yo los vi así como más que nada curiosos. Como curiosos de qué iban a hacer cada vez que iban para allá. Pero de ahí así, no.

Yo los vi bastante cerrados los adultos mayores. En general los vi bastante cerrados, o sea, fue mi perspectiva, ¿no? Mi perspectiva, o sea, no los vi como muy abiertos a querer hacer o compartir con el personal. Realmente no.

¿Y sientes que el personal de la universidad estuvo capacitado para escuchar, apoyar en las actividades? Sí, por supuesto, sobre todo, sobre todo, me pareció que hubo una apertura

muy especial de parte de, ay, yo no recuerdo el nombre de ella, María Merced. Ya. De parte de María Merced, me pareció que fue súper delicada, sobre todo ella.

Todas las chicas chéveres, pero ella fue como la más especial. Sí, me pareció que se comportó de forma muy profesional, muy delicada. Sí, sí.

Claro. ¿Tal vez hubo alguna actividad que presentó desafíos de parte de ellos para poder realizarla? De pronto nos tocaba hacer movimientos en círculo, y quizás a alguno de ellos por su tema de coordinación, o de vista, o de movilidad, digamos, en general, se les impusibilitó un poco, pero entre todos le ayudábamos. No es que no, sí, así le ayudábamos.

Claro, con el apoyo sí se lograba realizar la actividad. Exactamente, dándole apoyo, claro. Sí, sí.

¿Tú crees que hubo mayor conexión de parte de ellos dentro del grupo en sí mismo? O sea, ¿hubo como que más compañerismo? No. ¿No? No. ¿Cómo fue esa persona? O sea, yo creo que lo único que puedo ver que hay por lo general compañerismo de parte de ellos, cuando ellos se sientan en un lugar y está faltando alguien que se sienta, entonces comienzan a decir, ella no tiene silla, búsqúenle una silla a ella.

O sea, ahí uno puede ver que hay compañerismo, ¿no? Uno puede ver que están pendientes del resto. Pero, ¿en qué otro pudiera? Bueno, podemos decir que sí, a la hora de las galletitas, del agüita, ah, ya no he comido, falta que le den a ella, por ejemplo. Pero en sí, en las actividades, no observé que hubiera mucho compañerismo de parte de ellos.

No lo vi, ¿verdad? Quizás sí, pero no lo vi. Claro. Además, no es cierto de estas actividades que me indican, ¿no es cierto? De biodanza, de demás.

Tal vez hubo algo que se hubiera podido mejorar de esas actividades. Quizás cambiar la rutina. Cada vez, en cada viaje, hacer una rutina diferente.

Por decir, hoy fuimos y comenzamos con baile, por ejemplo. Y terminamos con actividades de motricidad afina. Entonces, en la siguiente, cambiar.

Comienzas con actividades de motricidad afina, pero cierras con baile. Con baile, ¿no? Exactamente. O sea, no hacerlo como siempre igual.

O sea, tú ya llegas un momento, tú ya sabías. Como que ya me sé lo que va a ser. Aunque las actividades en sí eran un poco diferentes, pero ya sabías que había como un esquema.

Y te aprendías con facilidad el esquema. Entonces, quizás a lo mejor eso era un poco aburrido para los adultos mayores. Quizás, digo yo, no sé.

Pero me parece que mi recomendación sería cambiar. O sea, si este miércoles o este martes se trabajó así, entonces la siguiente semana se trabaja completamente diferente. O quitas actividades y le pones otra.

Porque siempre hubo, en algún momento, la actividad de que todos se sentaban a hacer algo una a una. ¿Ya? O sea, siempre. Casi que en una hora específica incluso.

Entonces tú ya sabías lo que iba a pasar. Exactamente. Tú llegabas y sabías que la primera actividad era motricidad gruesa.

O sea, soltura, movimiento, expresión corporal. Entonces ya ibas anticipando lo que iba pasando. En todo, hasta la comida era igual siempre cada vez que ibas.

Entonces ya sabía que llegaba la señora de 2 y media una que iba a traer... ¿Cómo se llama? El almuerzo. El almuerzo. El almuerzo era exactamente lo mismo toda la semana.

Hasta eso, ¿me entiendes? De pronto ellos decían, bueno, ya sé qué voy a ir a hacer. ¿Ya hice la semana pasada? ¿Tengo que hacer otra vez? Ellos decían eso. O sea, era como su actitud pues.

Ya sabían qué iban a hacer. O sea, al inicio fue curiosidad, entusiasmo. Después ya fue como que rutinario para ellos.

Exactamente. Aunque era, creo que dos veces al mes, ¿no? No me acuerdo cómo que era. Aún así ya uno seguía aprendiendo la rutina.

Sí, sí, sí. Sobre todo para ellos que son más delicados pues. Ya.

¿Tal vez has visto que después del taller como que quedó alguna enseñanza o algo que les haya quedado... Y que hayan implementado aquí en la fundación? No. ¿No? No. No.

No, la verdad. Ya. ¿Tal vez has escuchado que ellos hayan conversado de esto con algún otro compañero? Sí.

Pueden, algunos preguntaron que, por ejemplo, no se ha ido más al ingenio. Ya. Cuando volverán a ir.

O sea, se ve como cierta curiosidad. No interés, sino curiosidad. Sobre todo eso.

Ajá. Sí. Desde su punto de vista ya, después, ¿no es cierto? De la participación de ellos, su acompañamiento también.

¿Considera que hubo algo valioso que ellos rescataron de los talleres? ¿Cómo se llama? No sé cómo se diría. El reconectar con la naturaleza. Ya.

Estar en, cuando nos sentamos en una parte de afuera, unos en la parte del césped y otros en silla, pero dentro de ese lado del césped. Y estar como en paz total, en calma, no sentir nada. O por último, escuchar la vaca al fondo de lo que dice del espacio.

Ajá. Creo que se podía rescatar allí en momentos. Para ellos es importante que subieran, ¿no? Exacto.

Reconectar con la naturaleza, diría yo. Ajá. Con el niño también que tienen interiormente.

Correcto. Ya. Claro.

¿Qué aspectos del taller usted cree que se podrían fortalecer? Se podrían fortalecer, la parte de lo que es la dinámica de expresión corporal está súper chévere. Ya. Y fortalecer, tú dices como mejorar.

Ajá. Ah, la parte de motricidad fina. Esa parte donde es respectiva a las actividades que lo sientan a todos.

Yo creo que ahí de pronto, no las 200 veces al mes, sino una vez al mes. Como... Sí, o hacerlo desde otra perspectiva. Cambiar.

Como te digo, vas a hacer un florero con materiales de desecho y estás trabajando en motricidad fina. Pero ya le estás dando otra perspectiva. Entonces ahí podríamos fortalecer esa parte que de pronto yo vi como aburrido o débil, porque incluso ellos hacen aquí.

Claro, entonces para que no repitan lo que ya se hace aquí, sino que para que también aporte en ellos. Exactamente, eso. Ya.

De pronto ellos pudieran, imagínate, llevarse un parlante, bueno ellos tenían ya música, llevarse un micrófono y hacernos cantar un pedazo de una canción. Julio Jaramillo, un pedacito, el coro, la estrofa de una canción del agrado de ellos. Así sean los pollitos pío pío, pero sabes, no, o sea, es algo diferente que aquí ellos no hacen por nosotros.

Aquí nosotros cantamos para ellos. Decimos, por decirlo de alguna forma, cuando tenemos alguna actividad, algún evento. Claro, de pronto ellos quieran empezarse cantando algo, pudiera ser.

Claro, sí. ¿Tú estarías a favor de que se hagan más talleres de este aspecto? ¿Allá? Sí, aquí o dentro de la fundación. Talleres como lo dijeron.

Sí, sí, sí, siempre, o sea, uno como transputa siempre lo va a ver como positivo. Ahora, cuando comienzas a observar que ellos son tan, ahí es donde tú, o sea, si son, ¿cómo se llama? Receptivos o no, ahí es donde uno tiene que afinar, ¿no? Tiene que ver los detalles y tratar de ajustarlos como a las necesidades de ellos un poco, o al gusto de ellos un poco. Pero claro, siempre yo voy a apoyar todos estos talleres.

O sea, una cosa es la intención que se tenga para el bienestar de ellos, y otra cosa, a veces ellos sean un poco apáticos y no tan receptivos y te pueden entender. Sí, sí, siempre voy a apoyar talleres así. ¿Sientes, no es cierto, que como tú dices, faltó un poquito como que conectar las emociones? ¿Sientes que hacer actividades al aire libre, como tú mismo dices,

crees que si se hubieran integrado más actividades al aire libre, ¿no es cierto? ¿Hubiera como que, hubiera tenido más impacto en ellos? Sí, a las actividades más, no es que no se haya dicho.

Como te digo, se trabajó la parte de un lado afuera, que no era del césped, pero era una parte abierta y se trabajó, había expresión corporal. Pero, no sé, falta como, como darle como más enfoque, un poco más de enfoque, me parece a mí. O sea, por ver cómo son ellos realmente.

Claro, y al final de cuentas ustedes como que ya saben un poquito cómo son ellos, cómo, qué es lo que les favorece más, por así decirlo. Sí, exactamente. Entonces, ¿crees que hubiera sido bueno como que antes, no es cierto, de la realización de los talleres, como que una visualización previa, no es cierto, con ellos? ¿Sientes que eso hubiera sido mejor? Como que ellos hayan venido para acá a visitarlos.

Ajá. Ah, por supuesto, cuando vienen para acá ya la gente empieza a conectarse un poco más, porque la gente está, o sea, los adultos mayores se están dando cuenta de que les están viniendo a ver a su lugar, a su sitio donde ellos viven. Y de alguna manera establecer ya ese primer lazo o ese primer acercamiento, yo creo que para ellos es significativo porque, ah, la señorita que me fue a ver a la fundación, ah, ahora me la consigo aquí, ah, ok, ya me es desconocida, ya sabe de dónde vengo o dónde vivo.

Exacto. Entonces, eso sería como un primer acercamiento antes de la culminación, que digo, antes de la realización de los talleres. Sí, sí, pudiera ser una estrategia, claro, por supuesto.

Para que ellas tengan esa conexión, no de parte de ellos. Por ejemplo, ajá, es como conectar un poco más. Sí, sí.

¿Qué más pudiera ser? Por ejemplo, nosotros vamos a trabajar este mes con ellos con una introducción en la meditación, solo una introducción, y de pronto pudiera ser interesante el paso.

Anexo 3: Consentimiento Informado para los Adultos Mayores

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Impacto del Taller de Salud y Bienestar en Adultos Mayores:
Relatos de Experiencias

Datos del equipo de investigación:

	Nombres Completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal (IP)	René Zalamea Vallejo	0102807914	Universidad del Azuay
Investigador Secundario	Zuleima Anabel Maza Campoverde	0302799424	Universidad del Azuay

Patrocinador del estudio: René Zalamea Vallejo

Nombre del centro o establecimiento en que se realizará la investigación: Fundación Santa Ana

Nombre del Comité de Ética de investigación en seres humanos que evaluó y aprobó el estudio : Phd. María Fernando Coello Nieto

¿De qué se trata este documento?

En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de

revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio.

Introducción

En la actualidad, es fundamental promover actividades que fortalezcan la salud emocional, el bienestar y la calidad de vida en la etapa adulta mayor. Los talleres que integran aspectos de autocuidado, socialización y reflexión personal han demostrado ser espacios valiosos para favorecer estos objetivos. En este contexto, la presente investigación tiene como propósito conocer su experiencia como participante del taller “Salud y Bienestar” y cómo dicha vivencia ha influido en su vida cotidiana. Su testimonio es muy importante, ya que permitirá comprender mejor el impacto de este tipo de iniciativas y contribuirá al diseño de futuras actividades dirigidas a personas adultas mayores

Objetivo del estudio

Usted ha sido invitado/a a participar en un estudio que forma parte de un trabajo de titulación de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay. El objetivo de esta investigación es conocer su experiencia personal en el taller “Salud y Bienestar” y cómo este pudo haber influido en su calidad de vida y bienestar emocional. Su testimonio será recogido a través de una entrevista individual y será muy valioso para comprender mejor el impacto de este tipo de actividades en la vida de las personas mayores. La participación es voluntaria y toda la información que usted comparta será tratada con absoluta confidencialidad y respeto.

Descripción de los procedimientos

Se realizarán entrevistas individuales de tipo semiestructurado. Este tipo de entrevistas permite una conversación abierta y respetuosa, donde usted puede expresar libremente su experiencia, en un ambiente cómodo y sin presiones. Se escogió esta metodología porque facilita una comprensión más profunda y cercana de los relatos personales, permitiendo que surjan aspectos significativos que quizás no se hubieran considerado con preguntas cerradas.

Las entrevistas se llevarán a cabo en un espacio tranquilo y adecuado dentro de la Fundación Santa Ana, bajo la responsabilidad de la investigadora Zuleima Anabel Maza Campoverde. Cada entrevista tendrá una duración aproximada de 45 minutos. Con su autorización, las entrevistas serán grabadas únicamente con fines de análisis, y posteriormente transcritas para su estudio.

Una vez transcritas las entrevistas, se aplicará un análisis temático que permitirá identificar patrones compartidos entre los diferentes testimonios. Este tipo de análisis ayuda a organizar y comprender mejor las vivencias relatadas por cada participante.

Al finalizar, si usted lo desea, puede solicitar una síntesis personalizada de los hallazgos obtenidos a partir de su testimonio. Esta devolución se realizará de manera presencial o por escrito, según su preferencia, y contará con el acompañamiento de un profesional de psicología de la Fundación Santa Ana, para facilitar su comprensión.

Riesgos y beneficios

¿Cuáles son los riesgos de participar en el estudio?

Riesgos físicos a corto y largo plazo:

- Fatiga o incomodidad corporal por permanecer sentados durante un periodo prolongado (aproximadamente 45 minutos).
- Posible cansancio visual o auditivo si el participante tiene dificultades sensoriales no asistidas (uso de lentes o audífonos).
- No se esperan riesgos físicos a largo plazo, ya que la actividad no implica exposición física ni procedimientos invasivos.

Riesgos psicológicos a corto y largo plazo:

- Emociones como tristeza, nostalgia o ansiedad leve si el relato de la experiencia despierta recuerdos personales sensibles o sentimientos difíciles.
- Incomodidad por la grabación de la entrevista, aunque se garantice confidencialidad.
- Sensación de presión si el participante se siente evaluado, aunque no se trate de una evaluación formal.

- En casos muy puntuales, podrían mantenerse sentimientos de vulnerabilidad emocional si la entrevista moviliza recuerdos no elaborados previamente.

¿Cuáles son los beneficios de participar en el estudio?

- Reflexión personal: La entrevista brinda un espacio para expresar y reflexionar sobre la experiencia vivida en el taller, lo que puede fortalecer la autovaloración y el reconocimiento personal.
- Sentimiento de escucha y validación: Al compartir su testimonio, el participante puede sentirse escuchado, comprendido y valorado, lo cual puede generar bienestar emocional.
- Contribución a la mejora de programas: Su participación permite mejorar y adaptar futuras actividades para personas mayores, basadas en experiencias reales.
- Acceso a resultados: Si lo desea, podrá recibir una síntesis personalizada de los hallazgos relacionados con su testimonio, lo que puede fortalecer el sentido de pertenencia y participación en procesos comunitarios.

Otras opciones si no participa en el estudio

Usted tiene libertad de no participar en el estudio o también puede decidir no responder alguna pregunta si así lo desea o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga consecuencias negativas para usted.

Mecanismos para resguardar la confidencialidad de datos

Para garantizar la confidencialidad de la información, todas las entrevistas serán identificadas anónimamente, sin registrar nombres ni datos personales que permitan identificar a los participantes. Las grabaciones y transcripciones serán almacenadas en un dispositivo seguro, con acceso exclusivo de la investigadora responsable. Durante el análisis, los testimonios serán tratados con rigor ético, utilizando únicamente fragmentos necesarios y de forma no identificable. Los resultados serán presentados de manera general, sin vincular ninguna información relacionada con una persona específica. Además, todo el material será eliminado una vez finalizado el proceso investigativo y de titulación.

Derechos de los participantes *(debe leerse todos los derechos a los participantes)*

Se realizarán entrevistas individuales de tipo semiestructurado. Este tipo de entrevistas permite una conversación abierta y respetuosa, donde usted puede expresar libremente su experiencia, en un ambiente cómodo y sin presiones. Se escogió esta metodología porque facilita una comprensión más profunda y cercana de los relatos personales, permitiendo que surjan aspectos significativos que quizás no se hubieran considerado con preguntas cerradas.

Las entrevistas se llevarán a cabo en un espacio tranquilo y adecuado dentro de la Fundación Santa Ana, bajo la responsabilidad de la investigadora Zuleima Anabel Maza Campoverde. Cada entrevista tendrá una duración aproximada de 45 minutos. Con su autorización, las entrevistas serán grabadas únicamente con fines de análisis, y posteriormente transcritas para su estudio.

Una vez transcritas las entrevistas, se aplicará un análisis temático que permitirá identificar patrones compartidos entre los diferentes testimonios. Este tipo de análisis ayuda a organizar y comprender mejor las vivencias relatadas por cada participante.

Al finalizar, si usted lo desea, puede solicitar una síntesis personalizada de los hallazgos obtenidos a partir de su testimonio. Esta devolución se realizará de manera presencial o por escrito, según su preferencia, y contará con el acompañamiento de un profesional de psicología de la Fundación Santa Ana, para facilitar su comprensión.

Riesgos y beneficios

¿Cuáles son los riesgos de participar en el estudio?

Riesgos físicos a corto y largo plazo:

- Fatiga o incomodidad corporal por permanecer sentados durante un periodo prolongado (aproximadamente 45 minutos).
- Posible cansancio visual o auditivo si el participante tiene dificultades sensoriales no asistidas (uso de lentes o audífonos).
- No se esperan riesgos físicos a largo plazo, ya que la actividad no implica exposición física ni procedimientos invasivos.

Riesgos psicológicos a corto y largo plazo:

- Emociones como tristeza, nostalgia o ansiedad leve si el relato de la experiencia despierta recuerdos personales sensibles o sentimientos difíciles.
- Incomodidad por la grabación de la entrevista, aunque se garantice confidencialidad.
- Sensación de presión si el participante se siente evaluado, aunque no se trate de una evaluación formal.

- En casos muy puntuales, podrían mantenerse sentimientos de vulnerabilidad emocional si la entrevista moviliza recuerdos no elaborados previamente.

¿Cuáles son los beneficios de participar en el estudio?

- Reflexión personal: La entrevista brinda un espacio para expresar y reflexionar sobre la experiencia vivida en el taller, lo que puede fortalecer la autovaloración y el reconocimiento personal.
- Sentimiento de escucha y validación: Al compartir su testimonio, el participante puede sentirse escuchado, comprendido y valorado, lo cual puede generar bienestar emocional.
- Contribución a la mejora de programas: Su participación permite mejorar y adaptar futuras actividades para personas mayores, basadas en experiencias reales.
- Acceso a resultados: Si lo desea, podrá recibir una síntesis personalizada de los hallazgos relacionados con su testimonio, lo que puede fortalecer el sentido de pertenencia y participación en procesos comunitarios.

Otras opciones si no participa en el estudio

Usted tiene libertad de no participar en el estudio o también puede decidir no responder alguna pregunta si así lo desea o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga consecuencias negativas para usted.

Mecanismos para resguardar la confidencialidad de datos

Para garantizar la confidencialidad de la información, todas las entrevistas serán identificadas anónimamente, sin registrar nombres ni datos personales que permitan identificar a los participantes. Las grabaciones y transcripciones serán almacenadas en un dispositivo seguro, con acceso exclusivo de la investigadora responsable. Durante el análisis, los testimonios serán tratados con rigor ético, utilizando únicamente fragmentos necesarios y de forma no identificable. Los resultados serán presentados de manera general, sin vincular ninguna información relacionada con una persona específica. Además, todo el material será eliminado una vez finalizado el proceso investigativo y de titulación.

Derechos de los participantes *(debe leerse todos los derechos a los participantes)*

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Pedir que observador se retire en cualquier momento (si aplica)
- 7) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 8) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 9) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 10) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 11) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio

Investigador principal: René Zalamea Vallejo

Celular: 0997476265

Investigadora: Zuleima Anabel Maza Campoverde

Celular: 0987381169

Presidente del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos: Fernanda Coello Nieto

Celular: 0995976609

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Acepto completar la encuesta SI _____ NO _____

Acepto que un investigador ingrese a la consulta SI _____ NO _____

Nombre completos del/a participante

Fecha

Número de teléfono del/a participante

Zuleima Anabel Maza Campoverde

Nombre completos del/a investigador

Fecha

098738169

Número de teléfono del/a investigador

Anexo 3: Consentimiento Informado para el Personal de Salud

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Impacto del Taller de Salud y Bienestar en Adultos Mayores:

Relatos de Experiencias.

Datos del equipo de investigación:

	Nombres Completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal (IP)	René Zalamea Vallejo	0102807914	Universidad del Azuay
Investigador Secundario	Zuleima Anabel Maza Campoverde	0302799424	Universidad del Azuay

Patrocinador del estudio: René Zalamea Vallejo

Nombre del centro o establecimiento en que se realizará la investigación: Fundación Santa Ana

Nombre del Comité de Ética de investigación en seres humanos que evaluó y aprobó el estudio : Phd. María Fernando Coello Nieto

¿De qué se trata este documento?

En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio.

Introducción

En la actualidad, es fundamental promover actividades que fortalezcan la salud emocional, el bienestar y la calidad de vida en la etapa adulta mayor. Los talleres que integran aspectos de autocuidado, socialización y reflexión personal han demostrado ser espacios valiosos para favorecer estos objetivos. En este contexto, la presente investigación tiene como propósito conocer su experiencia como participante del taller “Salud y Bienestar” y cómo dicha vivencia ha influido en su vida cotidiana. Su testimonio es muy importante, ya que permitirá comprender mejor el impacto de este tipo de iniciativas y contribuirá al diseño de futuras actividades dirigidas a personas adultas mayores.

Objetivo del estudio

Usted ha sido invitado/a a participar en un estudio que forma parte de un trabajo de titulación de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay. El objetivo de esta investigación es conocer su experiencia personal en el taller “Salud y Bienestar” y cómo este pudo haber influido en su calidad de vida y bienestar emocional. Su testimonio será recogido a través de una entrevista individual y será muy valioso para comprender mejor el impacto de este tipo de actividades en la vida de las personas mayores. La participación es voluntaria y toda la información que usted comparta será tratada con absoluta confidencialidad y respeto.

Descripción de los procedimientos

Se realizarán entrevistas individuales de tipo semiestructurado. Este tipo de entrevistas permite una conversación abierta y respetuosa, donde usted puede expresar libremente su experiencia, en un ambiente cómodo y sin presiones. Se escogió esta metodología porque facilita una comprensión más profunda y cercana de los relatos personales, permitiendo que surjan aspectos significativos que quizás no se hubieran considerado con preguntas cerradas.

Las entrevistas se llevarán a cabo en un espacio tranquilo y adecuado dentro de la Fundación Santa Ana, bajo la responsabilidad de la investigadora Zuleima Anabel Maza Campoverde. Cada entrevista tendrá una duración aproximada de 45 minutos. Con su autorización, las entrevistas serán grabadas únicamente con fines de análisis, y posteriormente transcritas para su estudio.

Una vez transcritas las entrevistas, se aplicará un análisis temático que permitirá identificar patrones compartidos entre los diferentes testimonios. Este tipo de análisis ayuda a organizar y comprender mejor las vivencias relatadas por cada participante.

Al finalizar, si usted lo desea, puede solicitar una síntesis personalizada de los hallazgos obtenidos a partir de su testimonio. Esta devolución se realizará de manera presencial o por escrito, según su preferencia, y contará con el acompañamiento de un profesional de psicología de la Fundación Santa Ana, para facilitar su comprensión.

Riesgos y beneficios

¿Cuáles son los riesgos de participar en el estudio?

Riesgos físicos a corto y largo plazo:

- Fatiga o incomodidad corporal por permanecer sentados durante un periodo prolongado (aproximadamente 45 minutos).
- No se esperan riesgos físicos a largo plazo, ya que la actividad no implica exposición física ni procedimientos invasivos.

Riesgos psicológicos a corto y largo plazo:

- Malestar emocional leve si las preguntas despiertan recuerdos difíciles o situaciones estresantes relacionadas con el cuidado.
- Incomodidad por la grabación de la entrevista, aunque se garantice confidencialidad.
- Estrés leve si el cuidador se siente sobrecargado y hablar del tema le genera cansancio emocional

¿Cuáles son los beneficios de participar en el estudio?

- Espacio de expresión y reconocimiento: Poder compartir su experiencia como cuidador puede ser liberador y generar sensación de validación personal.
- Toma de conciencia: Reflexionar sobre los cambios observados en el adulto mayor puede ayudar a valorar los efectos positivos del taller y su propio rol de apoyo.
- Acompañamiento profesional: La entrevista será guiada por una investigadora en formación en Psicología Clínica, con enfoque empático y ético, lo cual brinda un entorno seguro.
- Participación activa: Contribuirá con información valiosa para futuras acciones en beneficio de las personas mayores y sus familias.

Otras opciones si no participa en el estudio

Usted tiene libertad de no participar en el estudio o también puede decidir no responder alguna pregunta si así lo desea o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto tenga consecuencias negativas para usted.

Mecanismos para resguardar la confidencialidad de datos

Para garantizar la confidencialidad de la información, todas las entrevistas serán identificadas anónimamente, sin registrar nombres ni datos personales que permitan identificar a los participantes. Las grabaciones y transcripciones serán almacenadas en un dispositivo seguro, con acceso exclusivo de la investigadora responsable. Durante el análisis, los testimonios serán tratados con rigor ético, utilizando únicamente fragmentos necesarios y de forma no identificable. Los resultados serán presentados de manera general, sin vincular ninguna información relacionada con una persona específica. Además, todo el material será eliminado una vez finalizado el proceso investigativo y de titulación.

Derechos de los participantes *(debe leerse todos los derechos a los participantes)*

Usted tiene derecho a:

- 1) Recibir la información del estudio de forma clara;
- 2) Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- 3) Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- 4) Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- 5) Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- 6) Pedir que observador se retire en cualquier momento (si aplica)
- 7) El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- 8) Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- 9) Que se respete su intimidad (privacidad);
- 10) Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
- 11) Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio

Investigador principal: René Zalamea Vallejo

Celular: 0997476265

Investigadora: Zuleima Anabel Maza Campoverde

Celular: 0987381169

Presidente del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos: Fernanda Coello Nieto

Celular: 0995976609

Consentimiento informado	
<p>Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.</p>	
Acepto completar la encuesta	SI _____ NO _____
Acepto que un investigador ingrese a la consulta	SI _____ NO _____

Nombre completos del/a participante

Fecha

Número de teléfono del/a participante

Zuleima Anabel Maza Campoverde

Nombre completos del/a investigador

Fecha

098738169

Número de teléfono del/a investigador

