



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**EL PROYECTO DE VIDA EN LA TERCERA EDAD Y SU RELACIÓN CON LA
DEPRESIÓN. ANÁLISIS DE LOS RELATOS DE PERSONAS DE LA TERCERA
EDAD DE LA PARROQUIA DE SANGOLQUÍ**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de Licenciadas en Psicología

AUTOR: LERMA OROZCO MELANIE

AUTOR: VACA PARREÑO MARÍA JOSÉ.

TUTOR: VILLALOBOS ARQUEROS JUAN
ALEJANDRO.

Quito-Ecuador

2025

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Vaca Parreño María José con documento de identificación N° 1750884494 y Lerma Orozco Melanie con documento de identificación N° 1723408827; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 17 de febrero del año 2025

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'MARIA JOSE VACA', is written over a horizontal line. The signature is stylized and somewhat abstract.

Vaca Parreño María José

1750884494

A handwritten signature in blue ink, reading 'Melanie Lerma.', is written over a horizontal line. The signature is clear and legible.

Lerma Orozco Melanie

1723408827

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Nosotros, Vaca Parreño María José con documento de identificación No.1750884494 y Lerma Orozco Melanie con documento de identificación No 1723408827, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: El proyecto de vida en la tercera edad y su relación con la depresión. Análisis de los relatos de personas de la tercera edad de la parroquia de Sangolquí, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 17 de febrero del año 2025

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'MARIA JOSE VACA', is written over a light blue rectangular stamp.

Vaca Parreño María José
1750884494

A handwritten signature in blue ink that reads 'Melanie Lerma.' is written above a horizontal line.

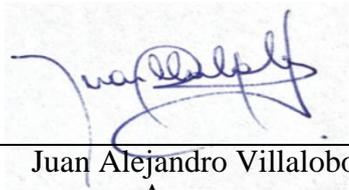
Lerma Orozco Melanie
1723408827

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Juan Alejandro Villalobos Arqueros con documento de identificación N° 1753596228, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: El proyecto de vida en la tercera edad y su relación con la depresión. Análisis de los relatos de personas de la tercera edad de la parroquia de Sangolquí, realizado por María José Vaca Parreño con documento de identificación N° 1750884494 y por Melanie Lerma Orozco con documento de identificación N° 1723408827, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 17 de febrero del año 2025

Atentamente,



Juan Alejandro Villalobos
Arqueros
1753596228

I. Resumen

El presente trabajo de investigación se enfoca en la exploración del proyecto de vida en las personas de la tercera edad y su relación con los síntomas depresivos, a través del análisis de los relatos de las personas adultas mayores pertenecientes a la parroquia de Sangolquí. El proyecto de vida, entendido como el conjunto de metas y planes que una persona establece para su futuro, es crucial en todas las etapas de la vida de cualquier individuo, incluyendo la tercera edad que es la etapa en la que se llevara a cabo el análisis. Este estudio cualitativo se basa en recolectar información mediante entrevista realizadas a personas de la tercera edad previamente seleccionadas, cuyo contenido se analizará para identificar patrones y factores que influyen en la percepción y construcción de sus proyectos de vida. Se presta fundamental atención a como el cumplimiento o no de los proyectos de vida planteados pueden tener o no relación con la presencia de síntomas depresivos. La finalidad de la investigación es indagar si las personas de la tercera edad que han cumplido o no con sus proyectos de vida planteados indistintamente en su etapa de vida ya sea a corto, mediano o largo plazo; tiene incidencia y repercusiones en su estado anímico relacionado a la manifestación de síntomas depresivos en esta etapa de su vida.

Palabras Clave: Proyecto de vida, síntomas depresivos, tercera edad, metas, satisfacción, bienestar familiar.

II. Abstract

This research focuses on exploring of the life project in the elderly and its correlation with depressive symptoms, through the analysis of the stories of older adults belonging to the parish of Sangolquí. The life project, understood as the set of goals and plans that a person establishes for their future, is crucial in all stages of life, including old age, which is the stage where the analysis will be carried out. This qualitative study is based on collecting information through interviews with previously selected elderly people, whose content will be analyzed to identify patterns and factors that influence the perception and construction of their life projects. Special attention is paid to how the fulfillment or non-fulfillment of life projects may or may not be related to the presence of depressive symptoms. The purpose of the research is to determine whether the elderly who have or have not fulfilled their life projects, whether in the short, medium or long term, have an impact and repercussions on their state of mind related to the manifestation of depressive symptoms at this stage of their life.

Key words: Life project, depressive symptoms, elderly, goals, satisfaction, family well-being.

Índice de contenido

I.	Datos informativos del proyecto	1
II.	Objetivo	1
	Objetivo General:	1
	Objetivos Específicos:	1
III.	Eje de la intervención o investigación	2
	Proyecto de vida:	2
	Tercera Edad:	3
	Depresión:	5
	Proyecto de vida en la tercera edad:	7
	Depresión en la tercera edad:	9
	Proyecto de vida y depresión en la tercera edad:	10
IV.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.....	11
V.	Metodología	12
	Método Cualitativo.....	12
	Diseño no experimental.....	14
	Alcance descriptivo	14
	Muestreo por conveniencia.....	14
VI.	Preguntas clave	15
VII.	Organización y procesamiento de la información	15
VIII.	Análisis de la información.....	30
IX.	Justificación	32
X.	Caracterización de los beneficiarios.....	33
XI.	Interpretación	34
XII.	Principales logros del aprendizaje.....	39
XIII.	Conclusiones y recomendaciones.....	41
	Recomendaciones	43
XIV.	Referencias bibliográficas:.....	44

I. Datos informativos del proyecto

Título del trabajo de titulación: Personas de la tercera edad y su proyecto de vida.

Nombre del proyecto: El proyecto de vida en la tercera edad y su relación con la depresión. Análisis de los relatos de personas de la tercera edad de la parroquia de Sangolquí

Delimitación del tema: El presente estudio se orienta a realizar un análisis sobre la relación de los proyectos de vida de las personas de la tercera edad con los síntomas de la depresión.

Los objetos de estudio del presente trabajo serán personas adultas y personas de la tercera edad, sujetos pertenecientes al barrio “Unión y Progreso” ubicado en Sangolquí - Valle de los Chillos durante el presente año 2024., la elección de estos individuos permitirá una comprensión más profunda de como los factores sociales impactan en la formulación y realización de los proyectos de vida en diferentes etapas de ciclo vital, reconociendo los síntomas de depresión que el cumplimiento o no de los proyectos de vida pueden generar.

II. Objetivo

Objetivo General:

- Establecer la relación entre la depresión y el proyecto de vida de las personas de la tercera edad respecto a su nivel de cumplimiento hasta su presente.

Objetivos Específicos:

- Determinar las características sociodemográficas en la población de personas mayores.
- Identificar los síntomas relacionados con la depresión que experimentan las personas de la tercera edad.
- Reconocer las características de los proyectos de vida de las personas de la tercera edad.

III. Eje de la intervención o investigación

Proyecto de vida:

Un proyecto de vida es un plan integral en el que se ve reflejado las metas, aspiraciones y valores que una persona posee. Se trata de una guía de las decisiones, acciones y prioridades que el individuo se plantea para un futuro, esto con el fin de obtener una vida plena y satisfactoria. Se manifiesta desde la identificación de los sueños y también de los deseos, hasta la definición de objetos claros y la puesta en práctica de estrategias para lograr dichas estrategias y sueños, de igual forma, los proyectos de vida invitan a la reflexión sobre quien es la persona, es que lo que quiere y como lo puede lograr que sus anhelos más profundos se hagan realidad. Según Hernández (2006) menciona que:

Los Proyectos de Vida entendidos desde la perspectiva psicológica y social integran las direcciones y modos de acción fundamentales de la persona en el amplio contexto de su determinación aportación dentro del marco de las relaciones entre la sociedad y el individuo. (p. 3)

Los proyectos de vida presentan diversas características que lo hacen relevantes en el desarrollo de cada ser humano, como característica una de sus características principales tenemos la estructura del sentido individual. Hernández (2006) plantea que el proyecto de vida se lo entiende como una estructura de carácter individual que está reflejada en el contexto que refleja la historia de vida de cada individuo y sus metas y aspiraciones futuras; integración de experiencias y praxis personal-social relacionada con la construcción de la experiencia y la práctica personal y social del sujeto facilitando así el desarrollo humano integral; direcciones y modos de acción fundamentales, los proyectos de vida incorporan las orientaciones y formas esenciales de acción de cada persona dentro de su entorno social evidenciando su aporte a la sociedad y su crecimiento personal.

Otra de sus características es la proactividad individual-social en los proyectos de vida trasciende la búsqueda de realización personal al involucrarse en acciones que generan cambios significativos en la sociedad haciendo así relevante la importancia de la iniciativa y participación actividad del individuo en la práctica social (Hernández, 2006). El proyecto de vida es anticipatorio y modelador ya que por ser proactivo, formativo y estructurador de las acciones y conductas del individuo definiendo su forma de vivir y de relacionarse en la sociedad. Estas características resaltan la importancia del proyecto

de vida como herramienta fundamental para el desarrollo integral de cada ser humano, guía sus acciones, decisiones y contribuciones a nivel personal y social.

Se destaca la importancia del proyecto de vida como una construcción en la que se puede evidenciar la orientación del sujeto hacia el futuro, se abordan tanto las metas que se fijan como los momentos críticos que requieren decisiones fundamentales, además se resalta la idea de que el rumbo y el contenido del proyecto están estrechamente relacionados a la situación social presente y futura del individuo, lo que implica definir su posición y responsabilidades dentro de la sociedad, la conexión entre el proyecto de vida personal y el contexto social en el que se desenvuelve y evoluciona, destacando la importancia de considerar ambos aspectos al planificar el futuro de manera efectiva.

Tercera Edad:

La tercera edad se refiere a una etapa de la vida de una persona que sigue a la adultez y precede a la vejez. Cortés (2000) plantea que es un periodo caracterizado por cambios físicos, cognitivos y sociales, donde las personas suelen tener más de 65 años y pueden experimentar una serie de transformaciones en su vida y en su entorno.

La psicología evolutiva se ha dedicado a estudiar como las personas cambian y se desarrollan a lo largo de sus vidas, dentro de esta disciplina se destaca un enfoque integral que abarca todas las etapas del desarrollo humano, desde la infancia hasta la vejez. Esta perspectiva considera que los eventos psicológicos que ocurren a lo largo de la vida están influenciados por una combinación de factores, por ello la tercera edad no es vista como una fase estática, sino como un periodo dinámico de cambio, con sus propios valores, preocupaciones e intereses; como lo señala Cortés (2002):

Desde la Psicología Evolutiva, la teoría del Ciclo Vital o life-span está siendo esencial para el estudio del desarrollo del individuo a lo largo de toda su vida, por otro lado, los acontecimientos psicológicos desde la infancia a la vejez están determinados por factores ontogénicos, cognitivos y sociales, entendiendo que la tercera edad es un periodo de cambio, con valores, preocupaciones e intereses. (p. 2)

De igual manera aborda los desafíos y las transformaciones que enfrentan las personas de la tercera edad, destaca como este periodo se caracteriza por una serie de cambios significativos en diferentes aspectos de la vida; Cortés (2000) se hace mención que, “La tercera edad es un periodo de cambio, donde las personas mayores experimentan transformaciones en sus valores, preocupaciones e intereses” (p.1).

En la tercera edad, la familia juega un papel crucial como ámbito de desarrollo normativo, siendo un tema central que suscita preocupaciones en los individuos mayores, la capacidad cognitiva, la sabiduría y la madurez personal son aspectos destacados en la tercera edad, influyendo en la actitud de conformidad ante la vida en este periodo (Cortés, 2000)

En el ámbito de los estudios sobre envejecimiento, es fundamental comprender las diversas dimensiones que afectan a las personas mayores. Desde una perspectiva integral, se considera no solo el aspecto biológico, sino también los factores funcionales y sociales que intervienen en esta etapa de la vida; en este sentido, Cortés (2000) destaca que, “La tercera edad se entiende como un periodo del desarrollo caracterizado por un momento cronológico, funcional y social, donde se pueden experimentar cambios positivos y negativos influenciados por el envejecimiento y sucesos sociales” (p. 2).

La tercera edad se define como la etapa de la vida que inicia a los 60 años, según la mayoría de los países, especialmente los países en vías de desarrollo. Abaunza, et al (2014) menciona que, esta definición se basa en criterios como la edad cronológica y la pérdida de capacidades funcionales y físicas que afectan la autonomía e independencia de las personas mayores.

En esta etapa, las personas pueden enfrentarse a diversos desafíos, como la disminución de la capacidad física, la aparición de enfermedades crónicas, la pérdida de seres queridos, la jubilación, la soledad, entre otros. A pesar de estos retos, la tercera edad también puede ser una etapa de oportunidades, crecimiento personal y disfrute de la vida; en Colombia, la Ley 1276 de 2009 establece que se considera adulto mayor a aquella persona que cuenta con sesenta (60) años de edad o más (Abaunza, et al, 2014). Según el texto arroja las siguientes características de la tercera edad: “La tercera edad se entiende como un periodo del desarrollo caracterizado por un momento cronológico, funcional y social, donde se pueden experimentar cambios positivos y negativos influenciados por el envejecimiento y sucesos sociales.” (Córtes, 2000, p.2).

La tercera edad se define principalmente por la edad cronológica, considerándose a las personas mayores de 60 años como adultos mayores (Abaunza, et al., p. 14). Se destaca la disminución de capacidades funcionales que afectan la autonomía e independencia de las personas mayores, lo que puede llevar a una pérdida de productividad.

La vejez también se determina por la pérdida de capacidad física, tanto a nivel muscular como de fuerza, lo que puede resultar en un deterioro físico o mental que impacta en la

vida social independiente de los adultos mayores; estas características resaltan aspectos fundamentales que definen la tercera edad en términos de edad, funcionalidad y salud física de las personas de la tercera edad. (Abaunza, et al., p. 6).

En la actualidad, se promueve cada vez más el envejecimiento activo y saludable, que implica mantener un estilo de vida saludable, participar en actividades sociales y culturales, seguir aprendiendo y contribuir a la comunidad. La tercera edad se considera una etapa en la que se puede disfrutar de la vida, cultivar nuevas pasiones y relaciones, y seguir creciendo como individuos. En resumen, la tercera edad es una etapa de la vida marcada por el envejecimiento, pero también por la posibilidad de seguir creciendo, aprendiendo y disfrutando de nuevas experiencias.

La tercera edad, también conocida como vejez o senectud, es una etapa de la vida que sigue a la adultez y precede a la vejez extrema. Se caracteriza por cambios físicos, emocionales y sociales, así como por la disminución de la capacidad funcional y la aparición de enfermedades crónicas. En esta etapa, las personas pueden experimentar una variedad de situaciones, desde la jubilación hasta la necesidad de cuidados especiales. Es un período en el que se busca mantener la calidad de vida, la autonomía y el bienestar emocional, social y físico.

La tercera edad es una etapa de la vida que se caracteriza por el envejecimiento de las personas, generalmente comprendida a partir de los 60 o 65 años en adelante. Es un período en el que se experimentan cambios físicos, mentales y sociales significativos debido al paso del tiempo y a la acumulación de experiencias a lo largo de la vida (Organización Mundial de la Salud, 2023).

Depresión:

La depresión se caracteriza por ser un trastorno mental el cual afecta principalmente al estado de ánimo al igual que el comportamiento de la persona. Dentro de algunas investigaciones nos ofrecen diversas definiciones de lo que es la depresión.

La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. (Organización Panamericana de la Salud, 2023)

La depresión es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, sin importar la edad, la raza, los ingresos, la cultura o el nivel educativo, existen investigaciones que sugieren que los factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos, desempeñan una función en la depresión, según lo menciona el Instituto Nacional de salud (2023):

Enfermedad que puede afectar a cualquier persona, sin importar la edad, la raza, los ingresos, la cultura o el nivel educativo. Hay investigaciones que sugieren que los factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos desempeñan una función en la depresión. (s/p)

Desde un enfoque clínico y conductual, la depresión se define como un problema psicológico y social caracterizado por un sentimiento de malestar afectivo y físico, de lo describe como un trastorno de personalidad de carácter afectivo, cognitivo y comportamental entendido como también la consecuencia de la falta de refuerzo o de la no contingencia entre conducta y esfuerzo, evidenciado aquí:

La depresión se define como un problema psicológico y social caracterizado por un sentimiento de malestar afectivo y físico. Se describe como un trastorno de la personalidad de carácter afectivo, cognitivo y comportamental desde un enfoque clínico, y se entiende también como la consecuencia de la falta de refuerzo o de la no contingencia entre conducta y refuerzo desde un punto de vista conductual. (Álvaro, Garrido, & Schweiger, 2010, p.2)

Además de ser una condición influenciada por múltiples factores, la depresión es ampliamente reconocida por sus efectos debilitantes en la vida diaria de quienes la padecen. Según Gastó y Navarro (2007) menciona que:

La depresión es una enfermedad psiquiátrica común que afecta a un gran número de personas en todo el mundo. Se caracteriza por una combinación de síntomas emocionales, físicos y cognitivos que pueden interferir significativamente en la vida diaria de una persona. Algunos de los síntomas típicos de la depresión incluyen sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en actividades que solían ser placenteras, cambios en el apetito y el sueño, fatiga, dificultad para concentrarse, sentimientos de inutilidad o culpa, pensamientos de muerte o suicidio, entre otros. (p. 5)

Este se identifica o se caracteriza por sentimientos recurrentes de tristeza, la falta de interés al realizar actividades que antes solían causar placer, se presentan dificultades en la concentración y se ve alterado el apetito y sueño, entre otras características. Según Álvaro, Garrido, & Schweiger (2010) "La depresión, tal y como aquí la entendemos, no se refiere a un trastorno de la personalidad, sino a un estado subjetivo de malestar físico y emocional, entendido como el resultado de las presiones socio estructurales sobre el individuo". (p.2). La depresión no solo afecta a un grupo de personas en específico, es decir cualquier individuo en cualquier contexto en el que encuentre se puede ver afectado. Menciona que los factores genéticos juegan un papel importante en su desarrollo, pero se debe considerar que una persona puede padecer depresión por otros factores que no solo involucre lo genético, por ejemplo, factores ambientales y psicológicos.

Algunos tipos de depresión tienden a darse en familias. Sin embargo, la depresión también puede ocurrir en personas sin antecedentes familiares de depresión. No todas las personas con enfermedades depresivas experimentan los mismos síntomas. La gravedad, frecuencia y duración de los síntomas varían dependiendo de la persona y su enfermedad en particular. (OPS, 2023)

Es importante destacar que la depresión es una enfermedad real y tratable, y que buscar ayuda profesional es fundamental para su manejo. Gastó y Navarro (2007) plantea que la depresión puede manifestarse de diferentes formas y grados de intensidad, desde episodios leves hasta episodios graves que pueden requerir tratamiento médico y psicológico especializado.

Las explicaciones teóricas sobre la depresión varían en función del enfoque desde el cual se aborde, desde un enfoque conductual y cognitivo se entiende. Según Álvaro, Garrido y Schweiger (2010):

Desde un punto de vista conductual, se entiende la depresión como la consecuencia de la falta de refuerzo o de la no contingencia entre conducta y refuerzo, mientras que la teoría cognitiva concibe la depresión como resultado de pensamientos inadecuados, distorsionando el individuo la realidad de forma negativa. (p.2)

Se menciona que la teoría cognitiva concibe la depresión como resultado de pensamientos inadecuados que distorsionan la realidad de forma negativa. Álvaro, Garrido, y Schweiger (2010) menciona que como estado afectivo negativo vendría caracterizado por manifestaciones de tristeza, desmoralización, aislamiento, desesperanza, fracaso y pensamientos de suicidio, mientras que el malestar físico haría referencia a problemas como la falta de apetito, la pérdida de peso, las dificultades para conciliar el sueño, el agotamiento, etcétera.

Proyecto de vida en la tercera edad:

El proyecto de vida en la tercera edad consiste en un plan personalidad que la persona elabora para un futuro durante esta etapa que se da a partir de los 60 años “[...]refiere a la planificación y desarrollo de actividades que corresponden a los intereses de cada persona con el propósito de mejorar su calidad de vida [...]” (García y Hernández, 2021, p. 224). El proyecto de vida se centra en plantear metas, objetivos y actividades que se desea cumplir en esta etapa de la vida, teniendo en cuenta diferentes aspectos como la salud, las relaciones sociales que se tengan en ese momento, la salud mental, entre otros. En la tercera edad muchas personas están pasan por varios cambios durante esta etapa de la vida, entre ellos quienes atraviesan por la jubilación, pérdida de seres queridos, y

que la fuerza física se vea disminuida, “[...] en la etapa de la adultez mayor como en cualquier otra, el ser humano puede enfrentar una serie de cambios, experimentar una ausencia de sentido de la existencia, desencadenar la aparición de depresiones, angustias, ansiedades, miedos, intentos suicidas y suicidios [...]” Frankl (como se citó en García y Hernández, 2021). Por ello es que los proyectos de vida pueden contribuir a mantener los propósitos, direcciones y la satisfacción personal claras durante esta etapa. El proyecto de vida en la tercera edad involucra reflexionar sobre los acontecimientos vividos, logros alcanzados y lo aprendido durante la vida del individuo. Según López (como se citó en Ronadés, 2018) plantea que:

Hay que entender que estamos trabajando con personas en la etapa final de la vida y hay que facilitar que esa vida tenga sentido y ayudarles a rehacer el puzle, a recopilar a través de la narrativa esos hechos importantes y validar lo que han vivido. (p. 22)

Lo que permite tener una mayor autoconciencia y aceptación sobre su vida, de igual forma la identificación de áreas en las que se aspira seguir desarrollándose. Ronadés (2018) mencionan que el proyecto de vida Brinda la posibilidad de recuperar aspectos propios para una vida más plena, rescatando el derecho a sentir que se tiene futuro. El proyecto de vida implica el implantar nuevas metas y objetivos que sean realistas los cuales cooperen al crecimiento personal en la tercera edad “[...] la persona mayor asume una vida activa, con propósitos que le den sentido a su existencia, realizando actividades que le interesen y que le mantenga participando socialmente [...]”. (Ronadés, 2018, p.21). Dentro de las metas que se pueden plantear se puede dar con el mantenimiento de una vida saludable, desarrollar nuevos vínculos o fortalecer lo que ya existían, descubrir nuevas actividades, entre ellas nuevos pasatiempos, participar dentro de la comunidad en distintos aspectos que las facultades de la persona le permitan, siendo parte de grupos de interés, la práctica de actividades recreativas, entre otras opciones, de esta forma brindando a la persona placer y sentido de pertenencia al conectar con los demás. El proyecto de vida en la tercera edad, se destaca la importancia de fomentar el mantenimiento de la salud física y mental a través de hábitos saludables, la práctica regular de ejercicio y la estimulación cognitiva, el proyecto de vida en la tercera edad. Según Hernández (citado en Ronadés, 2018) menciona que. “La construcción de un proyecto en la etapa de la vejez ayuda a abandonar la apatía y la desesperanza” (p. 21). Implica adaptarse a los cambios físicos, emocionales y sociales propios de esta etapa de la vida, y aprender a afrontar los desafíos que puedan surgir de manera positiva y proactiva.

En un sentido más amplio, el proyecto de vida en la tercera edad también aborda aspectos emocionales y sociales, promoviendo el establecimiento de relaciones afectivas y el mantenimiento de redes de apoyo social. Ronadés (2017) plantea que, el proyecto de vida está relacionado con el desarrollo personal, menciona que tener un proyecto de vida es una motivación de cada día y disminuye la posible existencia de depresión. Se reconoce la importancia de la participación en actividades recreativas, culturales y de voluntariado, que contribuyan al sentido de pertenencia y realización personal.

El proyecto de vida en la tercera edad, se identifica como un proceso que se encuentra en evolución continua, es un proceso que requiere tener una planificación moldeable y adaptativa por las circunstancias que se puedan presentar ya sean individuales o relacionadas al entorno. Fomenta la participación activa de los adultos de la tercera edad, definiendo sus objetivos y prioridades, también da paso a recursos que favorecen su bienestar y calidad de vida. El proyecto de vida busca conceder poder a las personas mayores para que esta etapa la vivan de manera digna, que sea de aprendizaje que gozo.

Depresión en la tercera edad:

La depresión en la tercera edad, es considerado un trastorno relacionado a la salud mental que afecta a las personas que atraviesan por esta etapa. Este trastorno es asociado con factores biológicos, factores psicológicos y sociales.

Se pueden mencionar algunos factores etiológicos que condicionan una serie de cambios en el sistema nervioso central, transformaciones propias del envejecimiento como: la disminución de las neuronas en regiones específicas (sistema límbico) decremento de neurotransmisores e incremento de su catabolia por aumento de la monoaminoxidasa cerebral, entre otros. (Sotelo et al, 2012, p. 7)

Algunos de los síntomas que se presentan de la depresión durante la tercera edad varían según la situación de cada persona. Según Rodríguez et al (2022) “En la tercera edad se describe una mayor frecuencia de quejas somáticas, dificultades en la concentración, alteraciones del apetito y del sueño, lentitud psicomotora o mayor agitación, e ideas hipocondríacas” (p. 3). De igual forma, la pérdida de interés en actividades que anteriormente causaban placer al realizarlas. Algunos de estos síntomas suelen confundirse con el proceso normal del envejecimiento o condiciones médicas. Al detectar la depresión en un temprano avance, acompañado de un adecuado tratamiento ayudara a mejorar la calidad de vida en las personas de la tercera edad que padecen depresión. A pesar de ello, al tener un estigma social y no tomar en serio la salud mental de las personas mayores, no obtienen el apoyo que requiere, enfrentándose

a la falta de acceso a servicios de salud mental especializados, lo que puede agravar la situación. Según Peña et al (2009):

El conocimiento y la familiarización del médico y el personal sanitario con dicho trastorno y sus particularidades, son necesarios con el fin de poder realizar la detección y tratamiento oportuno del mismo, y de esta forma reducir el impacto negativo que tiene en el paciente, la familia y la comunidad en general. (p. 354)

Proyecto de vida y depresión en la tercera edad:

El bienestar emocional en las personas de la tercera edad es un tema de interés debido a los desafíos únicos que enfrentan las personas en esta etapa de la vida. A medida que transcurre el tiempo los proyectos de vida y las metas personales cambian constantemente y su cumplimiento o incumplimiento puede tener un impacto o no en la calidad de vida de los individuos. Los factores desencadenantes y determinantes en relación con la presencia de síntomas depresivos dependerán de la percepción de cada una de las personas por ende se presentan dos factores que determinan su relación: Se determina como factor desencadenante a que, el proyecto de vida en las personas de la tercera edad tiene un impacto relevante en su vida y el bienestar, tanto emocional como mental. El momento en el que los individuos experimenten dificultades para el cumplimiento de sus proyectos de vida o propósitos, limitaciones que puede variar entre complicaciones físicas, emocionales, sociales, experimentan sensaciones de pérdida, lo que colabora al desarrollo de depresión en las personas adultas mayores, por lo que el incumplimiento de los proyectos de vida se convierte en un factor desencadenante para este.

En las personas adultas mayores se puede presentar aislamiento social, sentimientos de inutilidad y su autoestima se ve afectado, por el incumplimiento referente a sus proyectos de vida. Estos factores son de vital importancia si el individuo consideró su proyecto de vida como parte fundamental para su desarrollo. De igual forma se presenta estrés y preocupación, lo que puede desarrollar y contribuir a sintomatologías de depresión.

Se establece como factor determinante que, el proyecto de vida en la tercera edad es de suma importancia refiriéndose a condiciones de bienestar emocional y psicológico, y más si dan paso a la sintomatología depresiva. Los cambios presentados en la tercera edad son naturales ya que se dan situaciones como la jubilación, pérdida de allegados y

dificultades médicas. Cambios por los que sentimientos de pérdida e incertidumbre, desencadenando sentimientos depresivos.

El cumplimiento o incumplimiento de los proyectos de vida son factores determinantes enfocados en la prevención y predisposición, en el manejo de sintomatologías depresivos. Si el proyecto de vida cuenta con metas claras y aspiraciones, proporcionando sentidos de propósito, dirección y satisfacción personal, lo que contrarresta sentimientos de inutilidad.

El proyecto de vida en la tercera edad abarca metas relacionadas con el aprendizaje continuo, el desarrollo de pasatiempos, práctica de actividades recreativas, la participación activa, desarrollar nuevos vínculos. Al cumplir con ciertas actividades, las personas de la tercera edad desarrollan sentidos de vitalidad y conexión con su entorno. El cumplimiento del proyecto de vida suministra una vida más saludable, ya sea de forma física o mental, siendo beneficioso para quienes pasan de una vida enfocada en el trabajo a la jubilación. Cuando se presentan actividades estructuradas las personas mayores contarán con una vida más productiva, ayudando a prevenir la aparición de sentimientos relacionados a la depresión o falta de propósito.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención.

La investigación se enfocará en abordar la importancia que tienen los proyectos de vida de las personas adultas mayores, teniendo en cuenta que:

El proyecto de vida es, en gran medida, el fruto de la experiencia anterior de la persona, volcada en la actualidad y el devenir. Por eso, los proyectos de vida serán legítimos y efectivos si en ellos se revelan las propias potencialidades del individuo, si estas vinculan y dan continuidad a lo que fue, lo que realmente es, y las posibilidades de lo que llegará a ser. (Betancourt, 2008)

El proyecto de vida se lo entiende como un proceso regulador de la personalidad que está relacionado al nivel de madurez de los seres humanos en cada etapa de la vida, es decir desde que nacemos hasta que envejecemos, lo que implica la capacidad de elegir como vamos a dirigir nuestro existir. (García et al, 2021). La sociedad en la que vivimos direcciona a los proyectos de vida a la realización de actividades tanto en el contexto laboral, contexto recreativo, contexto cultural, pero en la mayoría de los casos muchos de estos proyectos de vida se ven interrumpidos por diversos factores que en ocasiones son ajenos a nosotros mismos o por situaciones en las que no sabemos cómo afrontarlos. Por otro lado, tenemos la idealización de cómo deberían ser nuestros proyectos de vida,

de cómo deben comenzar, como deben desarrollarse y por último como deben culminar.

Es importante definir lo que es el proyecto de vida para así tener un mejor entendimiento del estudio que se realizara, visualizar desde donde se trabajara, que líneas y factores se deberán tener en cuenta para poder realizar este estudio del como la depresión actúa sobre los proyectos de vida de las personas de la tercera edad.

El incumplimiento del proyecto de vida también puede ser un factor desencadenante o agravante de la depresión en las personas de la tercera edad; ya que, al sentirse frustrados por no lograr las metas establecidas, experimentar una sensación de fracaso o falta de propósito y enfrentar obstáculos en la realización del proyecto de vida pueden contribuir al desarrollo de síntomas depresivos. (Zamora, 2006)

La experiencia que se desea sistematizar se llevará a cabo durante el mes de marzo al mes de julio del presente año 2024, teniendo en cuenta toda la información recolectada por el grupo al que se le realizará el estudio.

En la presente investigación y mediante la información recopilada se responderá a la pregunta: ¿Cuál es la relación entre el cumplimiento de los proyectos de vida y la depresión en las personas de la tercera edad de la parroquia de Sangolquí?

V. Metodología

Método Cualitativo

El método cualitativo es una técnica que es utilizada en varias disciplinas, se basa en la recopilación de datos en donde el investigador se sumerge en el entorno o en una situación determinada, en el que para interpretar los resultados se lo realiza por medio de interpretaciones, experiencias de las personas que participan en el estudio. Según Escudero y Cortez (2018):

Este tipo de investigación se caracteriza por ser interpretativa y se la lleva a cabo en determinados grupos sociales, cuya participación es activa durante todo el desarrollo del proceso investigativo, a fin de conocer y generalizar la realidad natural de la comunidad. (p. 43)

En este método, el investigador se adentra en el entorno y conoce la situación del

estudio que va a realizar, comprendiendo así sus significados, con interpretaciones y experiencias de quienes estas involucradas “[...] El conocimiento debe fundarse en el análisis de los hechos reales, de los cuales debe realizar una descripción lo más neutra, lo más objetiva y lo más completa posible [...]”. (Monje, 2011, p.11). Se hace énfasis a las relaciones sociales, la cultura o aspectos importantes para comprender el fenómeno que se desea estudiar.

El método cualitativo en comparación con el método cuantitativo es que no recoge, ni analiza datos numéricos, lo que se realiza es la comprensión de eventos sociales, mediante la observación, entrevistas, o cualquier otro método que permita su entendimiento, permitiendo captar el problema de estudio “Su metodología se fundamenta en la recolección de información no numérica, por ende, se vale principalmente de descripciones y observaciones”. (Escudero y Cortez, 2018, p.43).

Este enfoque se basa en que la realidad social y todo lo que suceda en ella no solo se puede reducir, medir y que tiene que ser cuantificable. Se centra en la comprensión de detalles o casos particulares, interpretación de situaciones de las personas a quienes se indaga por sus experiencias. Según Escudero y Cortez (2018):

La investigación cualitativa es aquella que evita la cuantificación. Los investigadores que implementan el enfoque cualitativo realizan registros narrativos de hechos o fenómenos estudiados, aplicando para ello las técnicas de la observación participante y las entrevistas no estructuradas. En consecuencia, la investigación cualitativa está orientada a la identificación de los aspectos más profundos de las realidades sociales, para de esta forma conocer su sistema de relaciones, así como su estructura dinámica. (p.44)

En el ámbito de la investigación social, los estudios cualitativos juegan un papel crucial al proporcionar una comprensión profunda de los comportamientos y relaciones humanas dentro de contextos específicos, estos estudios se enfocan en los aspectos intangibles y subjetivos de la experiencia humana, lo cual es fundamental para explorar la complejidad de las dinámicas sociales. En este sentido, Escudero y Cortez (2018) mencionan:

Los estudios cualitativos se encargan de proveer datos descriptivos de los aspectos intangibles del comportamiento humano, centrándose en aquellos contextos de la problemática social, permitiendo conocer la relaciones o vinculaciones entre las personas, entes sociales y la cultura, respondiendo interrogantes como ¿Qué está ocurriendo en un determinado escenario social? ¿Cuál es su significado para los participantes?; es decir, busca la significación de las cosas, estudiando a las personas desde de lo que dicen y hacen dentro de un determinado escenario social y cultural.

(p.45)

De esta forma se comprende al método cualitativo se enfoca en estudiar todo lo referente a la perspectiva de cada persona, de igual forma se destaca la flexibilidad y apertura de nuevas perspectivas, se puede ser flexible a cambios durante la investigación, como nuevos temas, que van emergiendo durante la aplicación o el desarrollo del estudio, pero la calidad del estudio es lo fundamental en el investigador. Se debe buscar una validez, credibilidad y la objetividad. Lo que, a comparación del método cuantitativo, se enfoca en aplicar fórmulas para la confirmación de datos.

Diseño no experimental

El diseño que se utilizará en el presente proyecto será el diseño no experimental, el cual se explica en el siguiente texto:

Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no haces variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que efectúa en la investigación no experimental es observar o medir fenómenos y variables tal como se dan en su contexto natural, para analizarlas. (Hernández y Mendoza, 2018)

El investigador mide las variables como se presentan sin intervenir, para analizarlos tal como se presentan en la realidad.

Alcance descriptivo

Los estudios descriptivos buscan definir las propiedades, rasgos y perfiles de los individuos, grupos, comunidades, procesos, objetos u otros fenómenos que están relacionados en el análisis, es decir que recopila datos y proporciona información sobre distintos conceptos, variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o problemática que se va a estudiar, en esta caso el investigador elige una serie de cuestiones conocidas como variables que luego ayudaran a la recopilación de información sobre cada una de ellas para poder representar y describir adecuadamente el objeto de investigación.

Muestreo por conveniencia.

El muestreo por conveniencia es una técnica de selección muestra en la investigación

que implica elegir elementos de la población que son más accesibles o convenientes para el investigador, en lugar de seleccionar aleatoriamente una muestra representativa. Esta técnica se utiliza cuando el investigador tiene limitaciones de tiempo, recursos o acceso a la población. Según Otzen y Manterola mencionan que:

Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. Por ejemplo, entre todos los sujetos con CA, solamente aquellos que se encuentren hospitalizados en el Hospital Regional de Temuco. (2017, p. 4)

Este enfoque facilita la recolección de datos y la interacción con los participantes asegurando así una mayor profundidad en la investigación y una comprensión más detallada del fenómeno estudiado.

VI. Preguntas clave

Para este proyecto realizamos las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas de las personas de la tercera edad?
- ¿Cuál es el nivel de cumplimiento de los proyectos de vida de las personas de la tercera edad?
- ¿Qué manifestaciones tiene la depresión en las personas de la tercera edad?

VII. Organización y procesamiento de la información

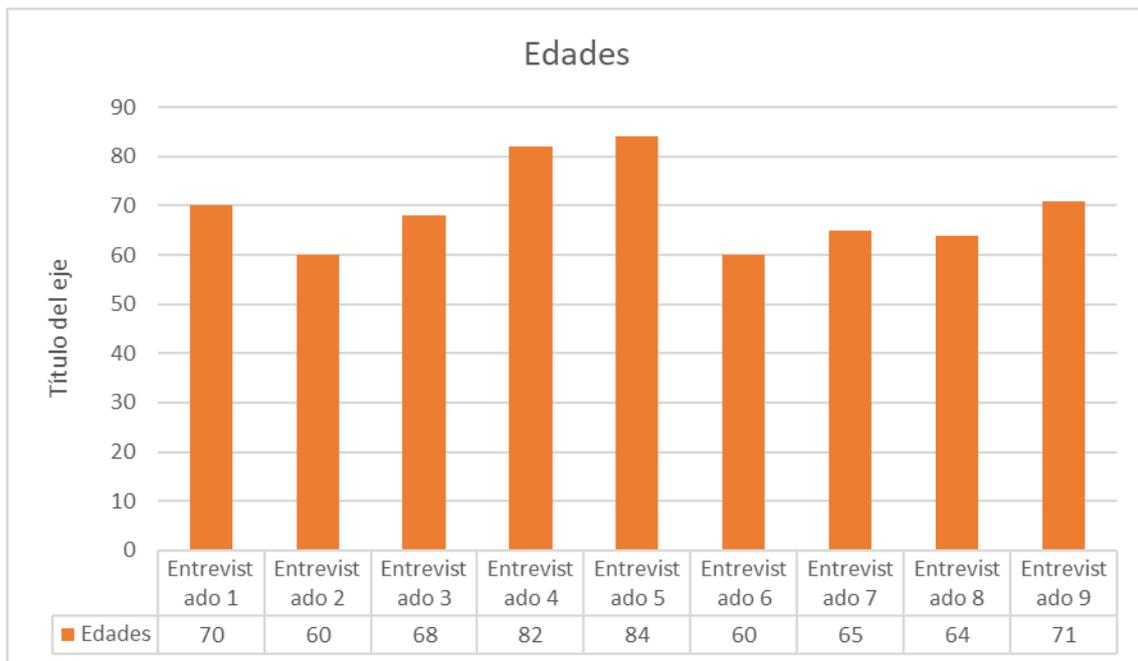
En la presente investigación, el instrumento utilizado para la recolección de información fueron entrevistas semiestructuradas cuyo objetivo es obtener información que ayude a profundizar la temática presente a investigar, lo que proporciono la siguiente información. Luego de la aplicación del instrumento se procedió a la elaboración de una matriz que facilitara la organización y procesamiento de la información obtenida. En la matriz se colocaron las preguntas aplicadas a cada uno de los participantes están ubicados en columnas y las respuestas obtenidas en las filas de la misma, esta estructura facilitó la organización y el procesamiento de los datos recolectados y ahora se explican según los objetivos establecidos.

Características sociodemográficas.

Al momento de analizar las respuestas proporcionadas referentes a las preguntas socio demográficas se muestra diversidad respecto a las edades de los entrevistados, si bien se conoce que el estudio está orientado a las personas de la tercera edad, se encuentran personas desde los 60 hasta los 84 años de edad, reflejando de esta manera diferentes experiencias, pero similitudes en lo que en el presente se trata su proyecto de vida. Como se muestra en el siguiente gráfico.

Figura 1

Edades de los participantes seleccionados para la investigación.

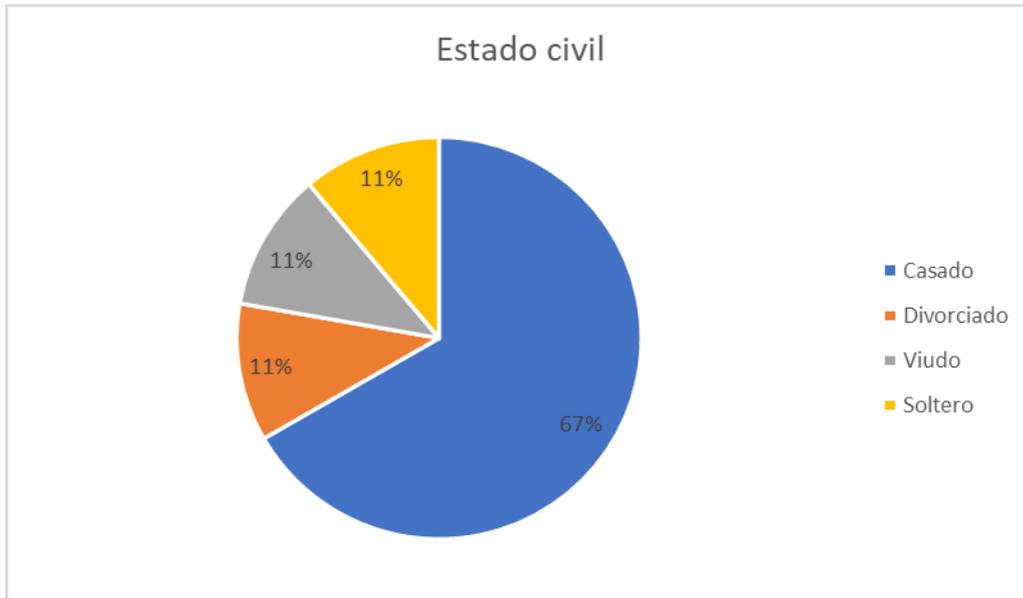


Nota: La figura muestra el rango de edades de los participantes a los que se les aplicó el instrumento para la presente investigación. Sangolquí 2024.

Referente al estado civil, se percibe que la mayoría son casados, a su vez se encuentran personas divorciadas y viudas, de esta forma aportando experiencias personales dependiendo en el estado en el que se encuentren actualmente. Se lo puede observar en el grafico que lo representa.

Figura 2:

Estado civil de los participantes seleccionados para la investigación.

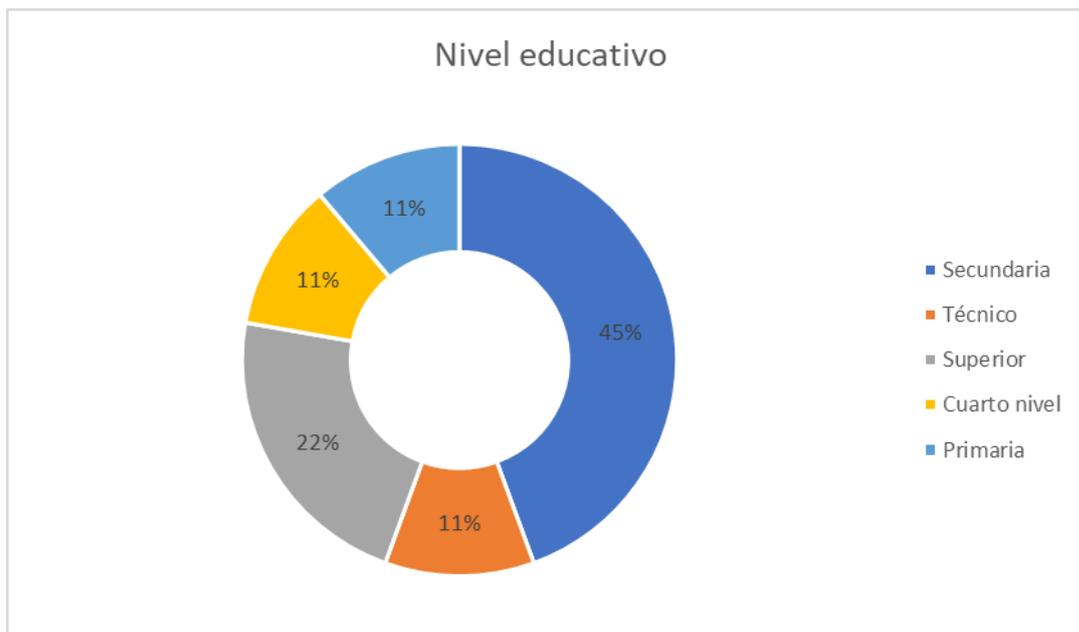


Nota: El gráfico muestra el porcentaje relacionado al estado civil de los participantes seleccionados para la investigación. Sangolquí 2024.

Todos los participantes residen en Sangolquí, como se menciona en el estudio y con quienes residen son con familiares, la gran mayoría con esposos y esposas, mientras que por otro lado quienes tienen la compañía de sus hijos lo comparten con ellos, de igual forma se encuentran casos de quienes viven solos, destacando de esta forma la importancia de las relaciones familiares y personales en sus vidas, mostrando, así como esto también influyen en su proyecto de vida. Se lo puede observar a en la siguiente gráfica.

Figura 3:

Nivel educativo de los participantes seleccionados para la investigación.



Nota: El gráfico muestra el porcentaje relacionado al nivel educativo de los participantes seleccionados para la investigación. Sangolquí 2024.

Por otro lado, también se pudo hacer énfasis en el nivel educativo de quienes participaron en la entrevista, la muestra abarca desde la educación secundaria, mostrando ser la gran mayoría de la población y quienes también cuentan con formación técnica y superior, demostrando variedad en términos de capacitación académica, mostrando gran importancia en el estudio.

Al ser un estudio relacionado a la tercera edad se encuentran personas quienes reciben jubilación, desarrollando actividades hacia la familia, proyectos personales, voluntariado o el descanso, de igual forma se encuentran de quienes no reciben jubilación y se encuentran casos de quienes a pesar de recibir jubilación aún trabajan en actividades relacionadas al comercio. Estos aspectos proporcionan una visión y comprensión integral al contexto y experiencias de vida de quienes formaron parte del estudio.

Al realizar las entrevistas se toparon varios puntos importantes relacionados al proyecto de vida, uno de estos puntos enfocándose en las metas de las personas a quienes se les realizó el estudio. Las metas que la mayoría de la población mencionó fue referente a la

familia, puesto que se hizo mención que las metas personales ya estaban cumplidas, lo que más les importa en esta etapa de su vida es la realización de hijos y nietos, específicamente a su educación. Hay quienes ya cumplieron esta meta con sus hijos, en darles ya educación y en el presente verlos como profesionales y personas ya realizadas. Según Entrevistado 2 (2024) menciona “Mi primera meta fue, pues educar a mis hijos, o sea, darles la educación y cumplir con eso, no mis hijos, tuvieron la educación que necesitaban y pues más metas”

Para quienes aún tienen hijos a los cuales apoyarles en el ámbito educativo esa es una meta primordial, que lleguen a ser grandes profesionales y guiarles por un buen camino. Así lo menciono el entrevistado 8, quien menciona que al tener hijos que todavía cursan sus estudios se encuentran viendo formas de como apoyarlos:

Ahorita las metas serían seguirles apoyando para que sigan avanzando en sus estudios y en el caso de mi último, hijo, un poco guiarle para que escoja la mejor opción de estudios en la universidad y personalmente se me ocupa bastante tiempo y me alegra mucho estar en eso y también como había comentado un poco viendo alguna opción adicional de ingreso para complementar por ahí sería (Entrevistado 8, 2024).

Hablando todavía de los proyectos de vida, por otro lado, también están quienes se encuentran en esta etapa de su vida y aún ejercen algún tipo de trabajo ya sea relacionados a proyectos comunitarios como fue mencionado por el entrevistado 9 (2024) “lo social ayudar quisiera yo ayudar a mucha gente pobre”. De igual forma, actividades relacionadas al transporte, de igual forma se encuentra el comercio, se lo puede observar esta actividad en varios entrevistados, por ejemplo, el entrevistado 3 (2024) menciona, “Ahora estoy tocando particularmente con un negocio propio.” En este caso ya no se enfoca en la familia como meta principal puesto que sus hijos ya son profesionales realizados.

Por otro lado, también se encuentra quienes ya realizaron las metas propuestas en su vida, esto lo podemos evidenciar en el caso del entrevistado 5 (2024) el cual menciona, “Las metas ya están cumplidas mi propósito era llegar a donde estoy con mis hijos todos profesionales una situación estable cómoda eso es lo que planifiqué”. En este caso se puede evidenciar que, al ser cumplidas las metas relacionadas con la educación de sus hijos, lo que se propuso con su esposa ya fue cumplido.

Cada meta que se han propuesto a lo largo de vida ha evolucionado con el pasar del tiempo, pero la gran mayoría han evolucionado entorno a la satisfacción, la tranquilidad y felicidad en diferentes etapas de su vida. Se hace mención que las metas actualmente

se enfocan principalmente en la familia, como se pudo observar en las entrevistas realizadas en relación a las metas, también se encuentra la estabilidad emocional y el bienestar en general.

Por otro lado, se encuentran personas que durante su vida se han encontrado con diferentes obstáculos que los han obligado a seguir con otros proyectos o metas que las que tenían planeado originalmente. Este caso se puede evidenciar en el entrevistado 6, quien menciona lo siguiente:

Pues he tenido muchos tropiezos, entonces precisamente por eso, por eso estoy aquí en Ecuador porque en Colombia pues tenía mi negocio, pues todo iba muy bien, pero entonces surgieron muchos imprevistos problemas y lamentablemente perdí dinero perdí mi negocio y eso me trajo a Ecuador a empezar prácticamente desde cero. (2024)

También se encuentran quienes tenían planeado seguir una carrera en específico, pero por circunstancias personales se han visto obligadas a dejar ese sueño a un lado, este caso se muestra en el entrevistado 7 (2024) “Tenía una meta que era ser militar, u oficial de policía era mi deseo graduarme y entrar a la policía”. De igual forma lo podemos identificar en el entrevistado 9, que también por situaciones personales tuvo que dejar las metas propuestas en su juventud:

O sea, la meta de mi juventud era seguir estudiando esa era mi sueño y ser doctora, pero no se realizó porque me casé y mi esposo no me dejó seguir estudiando porque era celoso y entonces esa era mi meta. (2024)

A pesar de los obstáculos presentados lo que en el presente se buscan y destaca es la importancia de encontrar la felicidad y tranquilidad en el hogar y su vida personal como metas fundamentales.

Dentro de las metas también existe proyectos que a lo largo de su vida no se han podido concretar, y al ser algo que en la persona llame la atención existe la posibilidad de poder hacer en esta etapa de su vida, es por eso que en la entrevista se preguntó sobre qué metas que no han sido cumplidas le gustaría realizar. Se percibe una idea conjunta en la estabilidad económica, que como lo mencionaron será para uso personal o para mantener una estabilidad económica, así lo menciona el entrevistado 6:

No, pues la idea es uno siempre ha pensado en económicamente estar bien estar, no tener que por ejemplo no tener que trabajar tanto entonces yo considero que esa es una meta que todavía está ahí por cumplir que se llegue el día que uno no tenga que depender del trabajo de trabajar (2024)

En otros casos este apoyo económico será como apoyo a sus familias, como hijos y nietos así lo mencionó el entrevistado 4 (2024) “El plan mío ahorita es poder conseguir el dinero necesario para para darle a mis nietos”. De igual forma hay quienes lo

utilizarán para invertir en una vivienda propia. Así fue mencionado en entrevista por el entrevistado 1 (2024) “Bueno, comprar una casa. Una casa, eso ha sido mi meta. Les compré unos terrenos a mis hijos, pero bueno, una casa, esa sería mi meta”.

En otros casos una meta que les gustaría cumplir en esta etapa de su vida es llegar a conseguir su jubilación.

Para quienes no están casados, tienen como meta conseguir una persona que los acompañe en esta etapa y disfrutar de cada momento juntos. Así fue mencionado en la entrevista:

Una de las principales. Creo que uno tiene, yo como soy soltero, una de las metas es tener una pareja, o una persona con quien compartir los momentos o los años que a uno le queden es una de las metas a esta edad que yo tengo. (Entrevistado 7, 2024)

Estas son las metas que reflejan la importancia de la seguridad y estabilidad financiera y el bienestar familiar.

Durante la entrevista se hizo mención a las pasiones que cada persona tiene, preguntando sobre lo que realiza en su día a día y que es lo que le motiva a la realización de estas actividades, lo que disfruta hacer en sus tiempos libres y actividades que causen pasión pero que no han tenido la oportunidad de ser cumplidas.

En torno a las rutinas diarias se destaca el cumplimiento con sus labores comerciales, como se mencionó anteriormente gran parte de la población entrevistada todavía ejerce en el ámbito laboral, especialmente en el comercio, es por ello que se menciona la participación a ese. De igual forma se presentan casos en los que la elaboración de proyectos que en un futuro contribuirán de manera económica. Según el entrevistado 8 (2024) hace mención de un proyecto que se avecina, “Ahorita tratando de avanzar con un proyecto de un amigo de la universidad para temas de inversión”.

Para quienes ya están jubilados y todavía ejercen alguna actividad comercial, se menciona que lo hacen para entretenimiento y dejar a un lado el sedentarismo:

Bueno, como ya estoy jubilado, como vuelvo y le repito, le acompaño a mi consuegro en la ferretería. Y los domingos me dedico a hacer una publicidad en una bodega para entretenerme, para no encerrarme en la casa y porque eso es malo no encerrarse. Y entonces ahí es mi prácticamente me entretengo yo ahí y también gano mi platita adicional. (Entrevistado 1, 2024)

También se encuentra un caso similar en el entrevistado 3, que de igual forma al tener un negocio propio el cual comparte con su esposa, menciona que se encuentra activo por tramites a realizar:

En este momento bueno, las actividades están más relajadas porque el negocio con mi

esposa que tenemos ella trabaja una semana y yo trabajo una semana, nos vamos alternando entonces una semana trabajo y la otra semana descanso, pero hay muchas veces que en la semana mía de descanso trabajo más que en la de trabajo, con tanta situación te juro que es más estresante porque hay que hacer una cosa que hay que irse al municipio que hay que irse al Ministerio de Gobierno que hay que sacar tal permiso, pero dentro de todo intento estar relajado. (Entrevistado 3, 2024)

En las rutinas diarias también hay quienes ejercen su trabajo y la categorizan siendo su pasión, pero paralelo a esta actividad mencionan su gusto por hacer deportes y la música, según el entrevistado 2 (2024) “Aparte de mi trabajo, que es que es mi pasión, pues me gusta el deporte, me gusta la música”.

Actividades relacionadas a lo musical fueron mencionadas en este apartado, participaciones en coros, que son consideradas actividades que los apasionan y que realizan con frecuencia, esta característica se puede observar en el entrevistado 9 (2024) “Cantar la música actualmente estoy en agrupación de del coro cantares del alma del cantón Rumiñahui”. Son actividades que reflejan la diversidad de intereses y responsabilidades de cada persona y que forman parte de su rutina diaria.

El tiempo libre es importante tener en consideración, puesto que, son actividades que de alguna u otra forma causan pasión en su realización. En las respuestas recolectadas de los participantes, la actividad que se mencionó de forma repetitiva, fue leer. Según el entrevistado 8 (2024) menciona, “Básicamente leo mucho, hago algo de ejercicio”.

Referente a las actividades recreativas se encontró de igual forma la realización de deportes esta actividad fue mencionada por el entrevistado 6 (2024) “Ah sí, me gusta montar en bicicleta, me gusta jugar fútbol”. Actividades que ayudarán a despejar la mente de la persona de circunstancias relacionadas al trabajo y brindan a la persona alegría, satisfacción y equilibrio en su vida.

Al mencionar actividades que de igual forma causen pasión en las personas pero que todavía no han tenido la oportunidad de realizar, existieron respuestas relacionadas a actividades como dedicarse a un deporte como profesión.

Hay algo que me apasionado a ser futbolista profesional, dejé el futbol yo jugaba en la Liga en las pre juveniles, pero ya me metí en cosas de mayores y ya no pude seguir yo quería llegar al profesionalismo porque además era buen jugador (Entrevistado 3, 2024).

De igual forma, se encuentran actividades como viajar, y conocer nuevos lugares que en la persona siempre han llamado la atención.

No, pues es como me gusta mucho viajar, o sea viajar para mí, viajar y conocer siempre ha sido mi sueño. Siempre ha sido un sueño. Yo quisiera viajar por todo el mundo entonces y me gusta mucho también el por ejemplo conducir me gusta mucho (Entrevistado 6, 2024).

Actividades relacionadas al cumplimiento de alguna obra que en su tiempo causo emoción en la persona, pero por circunstancias presentadas no se pudo desarrollar.

En lo social, soy la autora y compositora del Plan Techo y empleo que lo hice yo, pero que no ganamos para culminar ese ese deseo que tenía para dar casas a los a la gente pobre a la familia. (Entrevistado 9, 2024)

A pesar de no haber cumplido algunas actividades que en algún punto de su vida causaron pasión y emoción, expresan satisfacción con las metas y experiencias vividas hasta el día de hoy, reflejando la importancia de contar con pasiones y emociones en su vida.

La satisfacción al cumplir estas metas los participantes mencionan que alcanzar el cumplimiento de las metas mencionadas anteriormente sería de mucha alegría, satisfacción y tranquilidad, ya sea a nivel personal o relacionado a la familia, a su vez contribuyen a la plenitud en esta esta etapa de su vida. También se menciona que al ser cumplidos sus propósitos no solo llenaría de satisfacción o alegría a estas personas, sino también el impacto positivo que este cumplimiento genera en la vida de otros, como brindar ayuda a quienes más lo necesitan. Según el entrevistado 9 (2024) menciona, “Me sentiría satisfecha viendo a la gente que está que tiene su casita que los niños tienen en donde dormir porque hay mucha gente pobre que duermen en la calle no tienen que comer.”

Como se mencionó la satisfacción también va relacionada a la familia, puesto que, como se mencionó gran parte de sus proyectos de vida están relacionadas al futuro de sus hijos a nivel académico, lo podemos evidenciar en la siguiente respuesta proporcionada por el entrevistado 5:

O sea, me siento satisfecho ya, porque relativamente todo se ha logrado lo que era nuestro deseo que los hijos aprovechen, pues aprovecharon muy bien todos son profesionales y todos están bien. Eso es una satisfacción que tenemos, ¿no? (2024).

Se menciona igualmente una importancia en las experiencias vividas, las cuales son las que llenarían de satisfacción a las personas.

Bueno, la edad no, se podría decir, no, pero ya se ha trabajado mucho, se ha trabajado mucho, se ha sacrificado bastante entonces yo creo que la etapa final porque en esta en este mundo y en esta parte de nuestro ser no se lleva absolutamente nada. Cuando uno fallece no se lleva absolutamente nada, sino lo que uno el momento en que uno comparte con amigos con amistades con la familia con la persona que uno tal vez ama o quiere eso yo creo que es más que más importante (Entrevistado 7, 2024).

En general las respuestas muestran un sentido de realización y felicidad al ver el cumplimiento de estos propósitos, especialmente cuando se trata con el cumplimiento de propósitos que están relacionados a un ámbito o el éxito educativo y profesional de hijos y nietos.

Otro punto a considerar es la planificación que cada persona tiene para que el cumplimiento de sus metas o propósitos vaya por un buen camino, es por eso que a los participantes de la entrevista se les preguntó cómo planifican o priorizan las metas que tienen en esta etapa de su vida. Se destacan varios elementos comunes, en unos casos se menciona la importancia de considerar aspectos económicos para su cumplimiento, puesto que a partir de la economía les es posible realizar las diferentes actividades o metas que se propongan, así fue mencionado en la entrevista.

Primero hay que planificar pensando en la economía, eso es la base, entonces a base de la economía, uno se va se va programando las actividades y lo que se va a realizar. Porque si es que uno no planifica la economía que es lo principal es allí podría fracasar (Entrevistado 5, 2024)

De igual forma se destaca la importancia de reflexionar sobre el tiempo disponible durante esta etapa de su vida y las responsabilidades actuales, tal como fue mencionado en la entrevista.

Bueno, no son muchas las de las propuestas, no, porque vivo el día a día nada más y ya no tengo recuperación como tenía mucho más antes, cuando la madre nos abandonó mis hijos, el varón entrando recién a 8 años, la niña de 13 años. Imagínese entonces de la meta es haberlos llegado criado a mis hijos de la mejor manera. (Entrevistado 1, 2024)

La salud también es un aspecto clave mencionado por los participantes para alcanzar el éxito personal y bienestar, ya que mencionan que al atravesar por esta etapa de su vida ya no tienen la misma vitalidad de hace unos años atrás. Esto principalmente fue señalado en la siguiente entrevista.

Yo ya tengo mis 60 años entonces no va a tener, no tengo al mismo tiempo que cuando tenía, o sea, no es lo mismo que cuando tenía 30 años ahora que tengo 60, entonces toca pensar en eso en que ya el tiempo está más corto (Entrevistado 6, 2024)

Haciendo referencia a qué apoyos consideran necesarios para llevar a cabo sus planes, el apoyo familiar es uno de los puntos destacados de manera crucial para mantener una motivación y recibir apoyo emocional si es el caso, un ejemplo de esto lo podemos conforme a lo dicho en la entrevista.

Eso se necesita un esfuerzo mancomunado entre toda la familia para lograr salir adelante con cualquier actividad que uno planifique a corto o a larga a largo plazo, pues siempre se necesita que el apoyo de toda la familia solo así se puede lograr un éxito (Entrevistado 5, 2024).

De igual forma se hace referencia al apoyo de amigos o colegas, quienes son lo que proporcionan orientación y consejos para alcanzar las diferentes metas propuestas, también se destaca la importancia de la superación y motivación personal para alcanzar y superar desafíos y mantenerse enfocados en los logros de objetivos propuestos.

Yo creo que mucho depende bueno un poco como como es tu forma de ser cómo le ves la vida y por otro también en la etapa de la vida, en la que estás cuando uno recién está empezando siempre es súper importante el apoyo, el empuje la el apoyo no de la gente que está a tu alrededor, primero de tus familiares de tus amigos cercanos que un poco te van guiando o te van apoyando. (Entrevistado 8, 2024)

En cuanto al *crecimiento personal* los participantes revelan una evolución en sus aspiraciones y proyectos de vida a lo largo del tiempo; en la juventud las metas personales suelen ser más ambiciosas y enfocadas en el logro personal y profesional y se hace notorio en uno de los relatos de los participantes, por ejemplo,

El entrevistado 4 menciona que: No todo lo que pensé que quería cuando estaba joven, pues no me han resultado como he querido, porque siempre quise tener un capital grande y tener 100 o 200 empleados en mi propia empresa o compañía. A mi edad no me gusta estar postrado en una cama, me gusta salir a caminar con mis nietas, hacer cosas en la panadería, ir al restaurante en Quito, no quiero quedarme estancado o viendo televisión todo el día, eso no es para mí. (2024)

Sin embargo, con el paso de los años estas prioridades tienden a desplazarse hacia el bienestar familiar, la estabilidad emocional y ya no direccionado en el ámbito laboral o económico, lo que podemos evidenciar en el relato del entrevistado 3 el cual menciona:

En esta etapa de mi vida, qué es lo que más me llama a mí, estar con mi familia con mis nietos con mis hermanas desgraciadamente éramos nueve hermanos tres hermanos como quedan cinco hermanos mujeres yo el único varón que casi marcha y lo más difícil porque ya pienso que 68 años y 68 años de pasado y he gozado de vida, no me arrepiento de nada porque a nadie ha hecho daño y eso tiene mi conciencia tranquila, que nunca he hecho daño a nadie, vivo tranquilo, vivo feliz. (2024)

Este cambio refleja una adaptación a las situaciones, circunstancias y prioridades cambiantes de cada uno de los individuos, indicando, así como estas aspiraciones se transforman en función de la etapa de vida en la que se encuentren, por ejemplo, uno de los participantes de la entrevista tenía dentro de sus metas en su juventud estaban relacionadas al ámbito laboral, al crecimiento comercial.

En el contexto de Sangolquí que fue en el lugar territorial en donde se aplicó el instrumento, las dificultades para cumplir con los proyectos de vida están evidenciadas e influenciadas por factores externos como los reglamentos o leyes que exigen para el desarrollo de actividades comerciales, señalando la relevancia del entorno socioeconómico en el desarrollo de los individuos y como este puede afectar la realización de sus metas y aspiraciones personales. Esto reflejado en el relato del

entrevistado 4 en donde menciona:

Tenemos dificultades las que tuvimos ahorita para el negocio, nos costó un pocotón de plata estar arreglando a la forma en que ellos querían que nosotros les pusieran, quería que tuviéramos un baño para los tullidos y otro baño para los normales y otro baño para las mujeres, no, y el espacio no había, pero mayormente no considero que haya tenido mayores dificultades. (2024)

Mientras que existe un lado opuesto de esta situación ya que no todos los participantes mencionan dificultades específicas lo que demuestra que algunos no han enfrentado obstáculos significativos en su camino ya sea a nivel laboral, social, económico o en cualquier ámbito de la vida, ya que el entrevistado 3 menciona que:

Aunque tú no lo creas, hija, nunca he tenido ninguna dificultad siempre fui un buen empleado yo trabaje en tres barcos y gracias a Dios siempre tuve una buena posición personal, siempre fui director, jefe de personal, asistente de gerencia toda la vida maneje personal. (2024)

Las respuestas además destacan las lecciones de vida significativas aprendidas por cada uno de los participantes, entre estas lecciones se encuentra mayoritariamente la gratitud por las experiencias vividas, la compañía de sus familias y las buenas costumbres y valores inculcados desde pequeños, menciona el entrevistado 1 que:

Bueno, la mayor lección que me han dado es de cuando los compañeros amigos me han invitado muchas veces a tomar y especialmente a consumir droga, que yo no los aceptaba, no, o sea ese, o sea, me siento contento no haberles aceptado, porque si no otro hubiera sido mi cantar, otro hubiera sido mi cantar. Entonces doy gracias a Dios por qué. muchos amigos me invitaban a consumir droga soy honesto, pero no he sido esa persona que busca buscaba la droga por vicio o por no, no ahora sí ya la juventud está dañada. (2024)

De igual forma en el relato del entrevistado 2 que evidencia las lecciones que a lo largo de su vida a experimentado:

Se madura, valora la vida valora la familia, y eso me ayudó a mí a madrugar yo en lo personal tranquila, igual nunca fui de un patán y estar allá solo me ayudó a valorar y sinceramente crecer con más más con más seguridad, pienso que eso me ayuda bastante, y aquí estamos nuevamente. (2024)

La evolución de las aspiraciones y proyectos de vida de los individuos influenciado por su entorno y circunstancias personales, las lecciones de vida que han adquirido en el camino, proporciona una perspectiva rica y diversa sobre el crecimiento personal.

En cuanto a la *realización*, los participantes revelan una priorización clara de aspectos relacionados con la familia, el bienestar personal y el apoyo a los seres queridos en sus proyectos de vida actuales, lo que podemos evidenciar en el relato del entrevistado 3 el cual menciona:

La alegría es ya mis hijos pasaron como quien dice a segundo plano, la alegría para mí más grande es a los nietos. Parece mentira uno llega a querer a los nietos como más que a los

propios hijos. Mis nietos son mi adoración y por ello di hasta la vida. (2024)

Al igual que el entrevistado número 4, en el que confirma que:

En esta etapa de mi vida, qué es lo que más me llama a mí, estar con mi familia con mis nietos con mis hermanas desgraciadamente éramos nueve hermanos tres hermanos como quedan cinco hermanos mujeres yo el único varón que casi marcha y lo más difícil porque ya pienso que 68 años y 68 años de pasado y he gozado de vida, no me arrepiento de nada porque a nadie ha hecho daño y eso tiene mi conciencia tranquila, que nunca he hecho daño a nadie, vivo tranquilo, vivo feliz. (2024)

Valores fundamentales como la salud, la educación, el trabajo y la felicidad familiar son pilares en la etapa actual de sus vidas.

Las principales fuentes de alegría y satisfacción para cada uno de ellos la presencia del apoyo familiar, especialmente la compañía de sus nietos e hijos, son elementos cruciales que brindan felicidad y satisfacción en esta etapa de sus vidas, lo que destaca la importancia de las relaciones interpersonales y el amor familiar como fuentes esenciales de bienestar emocional y realización personal; algunas experiencias más significativas para los participantes están vinculadas con logros y éxitos de sus seres queridos, y que en esta etapa de sus vidas los momentos que generan alegría, satisfacción y orgullo resaltan la relevancia de las relaciones familiares y los logros personales en la vida de los participantes, el entrevistado 3 menciona, “Bueno, a mí lo que más satisfacción me da es ver a mi familia juntos, estar con mi familia, verle a mis tengo nietos y verlos a mis nietos. Esos me dan una satisfacción enorme” (2024).

A pesar de los logros alcanzados, los participantes expresan que aún tienen deseos y planes pendientes, son metas relacionadas con la educación, los viajes y la exploración de nuevas experiencias, resaltando la importancia de mantener los sueños vivos y las aspiraciones a lo largo de la vida incluso cuando ciertos planes no se han podido concretar hasta el momento. Podemos ver en la mención del entrevistado 4:

Bueno las experiencias que yo he tenido son tan son innumerables porque en 82 años, desde cuando yo tenía 15 años. Y desde cuando sería el colegio, porque en el colegio yo no tengo ningún inconveniente. Afortunadamente, gracias a Dios yo tuve muy buena memoria y todavía la tengo, porque si yo te pregunto a ti algo que tú estudiaste, por ejemplo, en el quinto o en el sexto grado, tú no me das las razones. (2024)

Las *prioridades* de los participantes en cuanto a la realización de sus metas revelan aspectos fundamentales que son: el cuidado de la familia, la organización diaria y la planificación económica. El cuidado de la familia se destaca la importancia de la familia como una prioridad central, la conexión social y familiar se identifica como una de las actividades más importantes en esta etapa de sus vidas, lo que les brinda satisfacción y felicidad, menciona el entrevistado 4 que: “Para mí, mis hijos, mis nietas, es lo más

importante que he tenido toda la vida” (2024). Al igual que en el discurso del entrevistado 3:

En esta etapa de mi vida, qué es lo que más me llama a mí, estar con mi familia con mis nietos con mis hermanas desgraciadamente éramos nueve hermanos tres hermanos como quedan cinco hermanos mujeres yo el único varón que casi marcha y lo más difícil porque ya pienso que 68 años y 68 años de pasado y he gozado de vida, no me arrepiento de nada porque a nadie ha hecho daño y eso tiene mi conciencia tranquila, que nunca he hecho daño a nadie, vivo tranquilo, vivo feliz. (2024)

En cuanto a la estabilidad financiera es otro pilar clave en la planificación y consecución de metas, ya que consideran la planificación económica como una herramienta crucial para asegurar un futuro estable y alcanzar objetivos a largo plazo, lo que implica una gestión cuidadosa de los recursos financieros para apoyar tanto sus necesidades personales como las de su familia.

La organización personal y la estructura diaria son vitales para los participantes, mantener una rutina organizada les permite gestionar mejor sus tiempos y sus recursos, facilitando así el cumplimiento de sus metas, esto permitiéndoles el disfrute de actividades hogareñas y tranquilas que contribuyen a una sensación de bienestar y estabilidad, el entrevistado 2 menciona:

En este momento bueno, las actividades están más relajadas porque el negocio con mi esposa que tenemos ella trabaja una semana y yo trabajo una semana, nos vamos alternando entonces una semana trabajo y la otra semana descanso, pero hay muchas veces que en la semana mía de descanso trabajo más que en la de trabajo, pero yo soy bastante hogareño, a lo mucho hasta los 3 de la tarde estoy dando la vuelta y del resto estoy en la casa con mis mascotas. (2024)

En cuanto a los síntomas depresivos su estado de ánimo, las respuestas reflejan una variedad de estados de ánimo entre los participantes, desde la gratitud y la recuperación emocional hasta la preocupación y la estabilidad con ciertas limitaciones físicas. El entrevistado 3 menciona:

Y bueno, este hace, estoy recuperándome, más vale, porque así mismo tuve dos infartos grandes de fuertes, que voy a parar al hospital por 18 días, estuve bien, grave, bien grave, pero yo de grande y entonces y eso me pasó hace unos 3, 4 años y ahora ya agosto de nuevamente de buena salud gracias a Dios sí. (2024)

Las narrativas personales sobre experiencias de salud ofrecen una ventana hacia la intersección entre lo físico y lo emocional, en este contexto el relato del entrevistado 4 que menciona que:

O sea, a mí lo único que afecta es la columna, me tiene un poco apagado porque no es habitual que yo ande comandaba antiguamente me molesta no tener que por ejemplo alguien se vara y no le puedo empujar el carro. La limitación no es solamente física, sino también psicológica pero el resto no, no tengo, no, no tengo ninguna. (2024)

Estos testimonios muestran la importancia de considerar tanto los aspectos positivos como los desafíos que influyen en el estado de ánimo de las personas, destacando la complejidad y la diversidad de las experiencias emocionales en diferentes contextos de vida.

Por otro lado, hablando de si en esta etapa se sienten más felices o más tristes las respuestas reflejan una tendencia hacia el bienestar emocional y la satisfacción en esta etapa de la vida de los participantes. Aunque pueden existir desafíos y limitaciones. Podemos evidenciar en el relato del entrevistado 3 menciona:

A pesar del terrible accidente que tuve mi hija, siempre confié en Dios y tuve fuerzas para salir adelante, nunca me caí; porque los médicos pensaron que mi actitud frente al accidente iba a cambiar totalmente, pero mi hija sabes que súper tranquilo trato de ser feliz, de ahí no normal. (2024)

Aunque la mayoría de los participantes expresan sentimientos de felicidad, tranquilidad y aceptación, lo que sugiere una actitud positiva y una apreciación por las experiencias y logros vividos hasta el momento. Menciona el entrevistado 1:

Sí, sí, sí. Últimamente ya estoy más feliz, más tranquilo. Por lo que ya con una jubilación, pues no, ya no tengo y no tengo ya la preocupación de preocuparme por el estudio de mis hijos ya la Universidad ya en el Colegio. ¿Qué sé yo?, ¿no? Entonces ahora Pues ya estoy más tranquilo porque ya cada cual se defiende a su manera, no, mi hija tiene su casa propia ya Entonces me siento orgulloso. (2024)

En cuanto a sus patrones de sueño las respuestas reflejan que hay una pequeña variación en cuanto al sueño, pero son conscientes los participantes de las alteraciones del sueño a causa de la etapa de su vida en la que se sitúan. Lo que podemos evidenciar en el relato del entrevistado 3:

Si es medio preocupante todos los días que vas cambiando y cuestiones y uno tiene que ser realista, si es medio preocupante ver que todos los días vas cambiando en situaciones y uno tiene que ser realista los años no pasan en vano, pero hay que darse modos para verse medio agradable, hay que ser sinceros, si me tengo que demorar una hora en arreglarme me demoro una hora la cuestión es verse uno bien, lo importante es saber que vamos envejeciendo y no por eso nos vamos a echar a morir; yo tengo unos amigos con los que conversamos a cerca de eso, y decimos hermano estamos a la vuelta de la esquina, hace poco un amigo nuestro falleció y yo estuve a la vuelta de la esquina de irme, al rato que me paso a mí el accidente internaron a un amigo en la clínica San Rafael por COVID. Yo digo Dios mío porque no me llevaste, porque a veces tú ves mucha injusticia, muchas cosas y no es que reniego el estar vivo, pero uno se cuestiona mucho, antes yo le tenía miedo a la muerte, pero ahora que regrese de la otra vida casi a esta, que sea lo que Dios quiera. (2024)

En su alimentación las respuestas reflejan que los participantes mantienen un apetito estable y normal en cuanto a su alimentación, con un enfoque en mantener hábitos saludables y equilibrados en sus dietas, destacan la necesidad de cuidar su alimentación debido a problemas de salud específicos, en general, los participantes parecen mantener una rutina alimentaria regular y consciente de sus necesidades nutricionales. Menciona

el entrevistado 4:

Ah, no, eso tú encuentras, o sea, si tú vas a todos los restaurantes que venden aquí comida diaria, o sea, lo ves como en tu casa sin sal tengo que comérmela, como te la comes tú y se la comen todos los que llegan a comer ahí, entonces, ¿qué hago? Pues me voy simplemente, por ejemplo, a San Rafael, a un restaurante que ya cobran más, esto por mi restricción de alimentos con sal. (2024)

Cuando preguntamos que les gustaba hacer en sus tiempos libres las respuestas reflejan la diversidad de intereses y pasatiempos de los participantes, que van desde el contacto con la familia y las mascotas hasta el cuidado de negocios y el descanso. Estas actividades parecen ser importantes para el bienestar emocional y la satisfacción personal de los participantes, mostrando la relevancia de dedicar tiempo a actividades que les brinden alegría y significado en sus vidas.

Por último, preguntamos si su estado de ánimo tiene que ver con su estilo de vida de antes o con lo que está pasando actualmente y las respuestas reflejan una combinación de factores que pueden influir en el estado de ánimo de los participantes, incluyendo experiencias pasadas, circunstancias actuales y condiciones de salud física. Los testimonios muestran una conciencia de la complejidad de los factores que afectan el bienestar emocional, destacando la importancia de considerar tanto el pasado como el presente al analizar el estado de ánimo de una persona. Nos menciona el entrevistado 4:

No yo me propongo, jamás he sido una persona desesperada, en primer lugar, yo confío en mi propia capacidad y mental, sobre todo porque si tú no tienes una capacidad mental no puedes hacer nada físico entonces yo confío en capacidad mental y pienso que mientras yo pueda hacer las cosas, como te digo, autónomamente yo podré llegar a todas las metas me propongo no, pero obviamente yo no puedo adivinar cuándo me voy a morir me puedo abrir mañana, la otra semana o dentro de 20 años es igual. Yo sé que de todas maneras tengo que llegar allá y eso no me preocupa a mí me preocupa lo del momento, yo vivo sobre el momento ajá sobre el presente, claro porque pensar más adelante es como adivinar la suerte porque un día estamos y al otro ya no, entonces yo creo que no. (2024)

VIII. Análisis de la información

Después de haber llevado a cabo la aplicación del instrumento con los participantes seleccionados para la presente investigación, se procedió a la transcripción detallada de cada una de las sesiones. Este proceso de transcripción se realizó con el objetivo de asegurar la precisión y la integridad de la información recolectada, lo que nos permite tener un análisis exhaustivo y riguroso de los datos cualitativos recolectados además de poder rescatar datos puntuales u observaciones destacadas de los relatos de cada

individuo. Una vez realizada la transcripción de las entrevistas, se diseñó y utilizó una matriz estructurada para procesar y organizar la información; esta matriz se construyó de manera que las columnas correspondieran a las respuestas que cada participante relato en el momento de la aplicación del instrumento, mientras que las filas representarían las distintas preguntas formuladas en el cuestionario semi estructurado que se iba a utilizar para la entrevista. Esta matriz nos facilitó la comparación y contraste de las respuestas permitiendo así identificar patrones, tendencias y temas recurrentes a lo largo de cada una de las entrevistas realizadas que en su totalidad fueron. Además, la organización sistemática de los datos en la matriz proporciona una base sólida para el análisis posterior, ayudando a generar relación con el cumplimiento de los objetivos planteados. La matriz no solo permitió un manejo eficiente y eficaz de la información, sino también contribuyó a la transparencia y la replicabilidad del estudio ofreciendo una visión clara y ordenada de cómo se procesaron y analizaron los datos cualitativos recopilados.

El análisis de contenido es una herramienta que nos ayuda a explorar la esencia del discurso de los individuos, permite examinar y cualificar los diversos elementos de la comunicación, este método posibilita un análisis detallado y profundo del contenido en cualquier forma de interacción. Según Porta y Silva (2003):

El análisis de contenido nos abre a la posibilidad de indagar sobre la naturaleza del discurso, nos permite analizar y cuantificar los materiales de la comunicación humana lo que puede analizarse con detalle y profundidad del contenido de cualquier comunicación, haciendo uso de cualquier instrumento como, por ejemplo: diarios, encuestas, entrevistas, test, libros, etc. El análisis de contenido se configura como: como una técnica objetiva, sistemática, cualitativa y cuantitativa que trabaja con materiales representativos, marcada por la exhaustividad y con posibilidades de generalización (S/P).

Desde diarios hasta encuestas, revistas o libros, cualquier material puede ser analizado con rigurosidad, esta técnica se distingue por su enfoque objetivo y sistemático integrando aspectos tanto cualitativos como cuantitativos.

En el marco de la investigación cualitativa, el análisis y la elaboración de los datos son de vital importancia, este proceso no solo constituye un ciclo continuo que atraviesa todas las fases del estudio, sino que además está diseñada para triangular la información junto con la riqueza del contenido obtenido.

Cabe destacar la importancia del análisis y la elaboración de los datos obtenidos en la investigación cualitativa. De igual forma se debe tener en cuenta que el proceso de la

investigación y el análisis no es lineal, sino cíclico, teniendo en cuenta todos los aspectos de la investigación, esto lo menciona el siguiente texto.

Todo el análisis y elaboración de la información de los datos obtenidos, son la llave en una investigación cualitativa, en la cual se puede hablar de un proceso cíclico inserido en todas las etapas de la investigación, y que tiene como objetivo, contestar, triangular y validar todo el estudio obtenido para establecer en referencias los objetivos de la investigación (Simão, 2010).

Este proceso señala la relevancia de un enfoque metodológico completo y sistemático en la investigación cualitativa, fortalece la coherencia interna del estudio y asegura que los objetivos de la investigación se fundamenten en datos sólidos.

SEGUNDA PARTE

IX. Justificación

En los últimos años, se ha notado un incremento relacionado en la expectativa de vida en las personas de la tercera edad, al igual que su aumento en la población.

Los datos del VIII Censo de Población y VII de Vivienda presentados el pasado 21 de septiembre contabilizaron 1.520.590 personas de 65 años y más y se pudo identificar que hay más mujeres adultas mayores en Ecuador: 53.6% (815,136) mujeres que 46,4% (705.454) hombres. El porcentaje de personas adultas mayores incrementó del 6,2% en 2010 al 9% en 2022. (INEC,2023)

Por lo cual, surgen nuevos desafíos y oportunidades en cuanto a políticas gubernamentales, iniciativas de salubridad y beneficencia comunitaria, de igual forma en la manera que las personas de la tercera edad edifican y desarrollan sus vidas dentro de la sociedad.

Los proyectos de vida se vincula directamente con la calidad de vida de las personas, en este caso de las personas de la tercera edad, ya que ayuda al individuo a plantarse metas, propósitos claros, estas ayudan a mantener autonomía y bienestar emocional, atribuyendo de esta forma una calidad de vida favorable durante esta etapa de la vida según Triadó y Villar (2008) citado en Cardinali y De Quital (2019) “[...] , de afrontar la adversidad y seguir adelante, manteniéndose de manera activa y mostrando interés y capacidad por seguir desarrollándose y creciendo como persona; de lo contrario experimentará sentimientos de desesperación, frustración y depresión al tener un sentido negativo sobre la vida [...]”.

Estudios realizados demostraron que tener proyectos de vida estructurados de una forma

correcta, se relacionan con niveles óptimos en salud física y mental durante la tercera edad. De igual forma, provee motivación y sentido de pertenencia que brinda metas y actividades que llevan a tener impactos en la salud y bienestar positivos en las personas de la tercera edad. Además, según Cardinali & De Quital “[...]..., la construcción de un proyecto en la etapa de la vejez ayuda a abandonar la apatía y desesperanza [...]”.

Aun teniendo en cuenta la importancia de los proyectos de vida en la tercera edad, se muestra una falta de investigación sobre el tema. Por esa razón este proyecto tiene fines informativos, proporcionando mayor información, de cómo los proyectos de vida influyen en las personas de la tercera edad.

X. Caracterización de los beneficiarios

La presente investigación se llevará a cabo con las personas adultas de la tercera edad que son parte de un grupo no institucionalizado, ubicado en el barrio “Unión y Progreso” en Sangolquí, Valle de los Chillos. Estos miembros, con edades comprendidas a partir de los 60 años de edad, constituyen un grupo diverso, tanto en género y en el número de integrantes. Se calcula que el grupo al que se le realizará la investigación cuenta con alrededor de 10 integrantes. Cabe recalcar que cada individuo del grupo simboliza una representación importante proporcionando información relevante para el estudio propuesto

El grupo de individuos seleccionados para el presente estudio son moradores activos en el barrio “Unión y Progreso”, el cual se caracteriza por su participación en la comunidad y su enraizamiento comunitario. La elección del grupo no institucionalizado se da por la obtención de información y relatos diversos centrados en las experiencias y las perspectivas dentro de la población de adultos mayores en el área de estudio. De igual forma, se busca comprender la percepción de los proyectos de vida que cada persona tiene en el contexto de su entorno residencial y social.

Cada persona posee un conjunto de proyectos, habilidades y características únicas que serán de gran importancia a la contribución del estudio, la cual permitirá obtener una comprensión relevante y completa de los proyectos de vida de los adultos mayores en el barrio “Unión y Progreso”

XI. Interpretación

La aplicación de los instrumentos arrojó los siguientes datos sobre las características sociodemográficas; se puede observar que la edad de los participantes varía entre los 60 y 84 años, lo que nos permite tener una muestra diversa en términos de etapas de la vida y experiencias acumuladas ya que tiene influencia en la perspectiva y prioridades de cada individuo. La mayoría de los entrevistados son de nacionalidad ecuatoriana con la excepción de uno cuya nacionalidad es colombiana; esta diferencia en nacionalidad podría traer consigo diversidad en cuanto a las experiencias culturales y sociales que influyen en las respuestas manifestadas. Residen con sus esposas en su mayoría, en otros casos solos y dos con sus ex parejas. Su nivel educativo en su mayoría todos lograron culminar con su secundaria y solo uno realizó una tecnología; y para finalizar el 50% recibe jubilación, mientras que el otro 50% está en trámite de solicitarlo o simplemente no la reciben todavía.

Al referirse al *proyecto de vida de las personas de la tercera edad*, también se hace mención de las metas, planes y propósitos que las personas llegan a plantearse. Después de las entrevistas realizadas a la población de adultos mayores de más de 70 años, en este estudio se ha podido observar que en la mayoría de casos estos proyectos de vida ya están logrados, puesto que, gran parte de estos proyectos de vida fueron relacionados a la formación académica de sus hijos. Al verse cumplida esta meta fundamental en estas personas, el proyecto de vida que se plantearon, lo ven como realizada. Se observa también la misma meta en quienes tienen hijos, los cuales se encuentran atravesando por el ámbito educativo, para estas personas, su proyecto o meta a alcanzar es seguirles apoyando hasta que sean profesionales.

Por otro lado, existieron casos de adultos mayores de alrededor de los 60 años que aún cuentan con la vitalidad de seguir ejerciendo alguna actividad laboral, tienen como meta continuar y obtener ganancias de estas actividades para un futuro, también se encuentran quienes quieren lograr un proyecto y en el presente están trabajando en ello. Con relación al proyecto de vida en personas de la tercera edad, la teoría nos dice que las personas de la tercera edad, no tienen metas o proyectos ya que ven como limitante la edad y los impedimentos físicos que se pueden presentar en esta etapa de la vida, esto se lo puede observar en una investigación la cual al realizarse los estudios correspondientes obtienen el siguiente resultado.

Con respecto a los proyectos de vida el 70% planteó no tener proyectos de vida y el 30% que los proyectos de vida son “lo que uno se propone para el futuro, estar consciente de su edad y actuar en consecuencia y las proyecciones en el medio que lo rodea”. Referentes a los planes de vida el 70% plantea que no tiene planes porque a esta edad solo se vive el presente, el 20% plantea que no vivirá mucho por eso no tiene planes y el 10% se manifiesta de una manera positiva en cuanto a los planes para el futuro. Como metas se plantearon por orden de prioridad las siguientes: El 40% tener salud, vivir feliz con su familia; el 20 % seguir trabajando mientras se sienta útil a la sociedad; el 20% arreglar su vivienda y mantenerla comfortable, el 10% seguir adelante, no dejarse caer; el 10% cuidarse para poder reunirse con su familia en el exterior, aunque en otros no se evidenció con suficiente objetividad sus metas futuras. (2024)

Sin embargo, en la presente investigación y con los datos obtenidos interpretamos que dentro de la población elegida para realizar el estudio, podemos observar que en algunas personas de entre 70 y 80 años no definen proyectos de vida específicos en esta etapa, puesto que se centran en la educación de los hijos, esta respuesta se la puede evidenciar en varias entrevistas, un ejemplo de ella es lo que dijo el entrevistado 5 (2024) el cual menciona, “O sea, me siento satisfecho ya, porque relativamente todo se ha logrado lo que era nuestro deseo que los hijos aprovechen, pues aprovecharon muy bien todos son profesionales y todos están bien. Eso es una satisfacción que tenemos no”

Al verse esto cumplido, no se han propuesto proyectos de vida ya sea a corto o mediano plazo, para quienes se mantienen activos en alguna actividad laboral lo seguirán haciendo y para quienes no lo realizan, gozan del descanso en esta esta etapa de su vida, como se lo puede evidenciar en el caso del entrevistado 1 que menciona lo siguiente, mostrando así la limitante de edad que la teoría mencionó:

La meta de uno es de siempre cumplirlo, lo que uno se propone y si usted llega a cumplir las metas, qué más alegría para usted y su familia también pues es lógico, sino que vuelvo y repito, yo ya a esta altura yo ya no puedo tener que cumplir unas metas, ya estoy en un nivel ya prácticamente en stand by, prácticamente si voy a cumplir esto ya no puedo, ya los años ya son 70 años (2024).

Mientras que por otro lado personas de entre los 60 a 65 años todavía tienen planes en esta etapa de su vida ya sea a corto o mediano plazo. Si nos referimos a las personas que tienen metas a corto plazo lo podemos evidenciar en un caso puntual del entrevistado 7 el cual menciona:

Le voy a decir lo que yo ahorita planifiqué no tengo una meta porque quiero cumplir que no se me se me da, tengo que cambiar el vehículo a seis meses, de aquí a seis meses donde tengo que cambiar el vehículo y como yo planifiqué, con el ahorro para poder en los momentos que tal vez no pueda pagar o no tenga suficiente dinero para para cumplirlo porque se saca crédito, entonces uno va ahorrando y el momento que uno no tiene o no hay trabajo o no puede conseguir uno tiene ahí a dónde recurrir Es la única y la meta que muy pronto si Dios lo quiere, lo puedo conseguir. (2024)

En este caso se puede observar que en la tercera edad todavía existen proyectos a corto plazo que de alguna forma servirán para un futuro. Por otro lado, también se encuentran quienes tienen proyectos o metas a largo plazo, de la misma forma se puede evidenciar en un caso puntual como es el del entrevistado 9 (2024) que menciona, “Realmente concretar mi meta, mi pensamiento son las casas el proyecto el proyecto. Porque exclusivamente para la gente que no tenga en realidad un techo.” Se puede evidenciar que, al ser un proyecto comunitario, que al tener que ver con construcción y una planificación toma tiempo. Y a pesar de que no sea para uso propio, el poder lograr este proyecto dará a la persona satisfacción de haber logrado, puesto que causa mucha emoción y anhelo.

En cuanto a los síntomas depresivos se observa que algunos de los participantes han experimentado momentos de depresión esto relacionadas con situaciones como problemas económicos, estrés laboral o eventos traumáticos en el pasado. Otros factores que fueron elementales para comprender los cambios que surgen en etapa de la vida es el sueño y la alimentación, en cuanto al sueño se logra diferenciar una leve variabilidad en los patrones del mismo, pero se le atribuyen a la etapa de la vida en la que se encuentran, al igual que en su alimentación existen limitaciones de consumo de ciertos productos por enfermedades que desarrollaron a esta edad. En cuanto al interés en realizar actividades que antes podían hacer de mejor manera, se destaca la importancia de mantenerse activo y participar en actividades que generen satisfacción y bienestar emocional, como pasar tiempo con la familia, practicar algún deporte, leer o pasear. Es necesario reconocer si las características sociodemográficas tienen influencia en el estado de ánimo de los participantes, ya que es considerado como un factor de la salud mental, en el caso estudiado con la población seleccionada podemos evidenciar que no existe una alteración en el estado de ánimo de los mismos influenciado en las características sociodemográficas manifestadas durante la aplicación del instrumento. Es evidente que en la etapa de la vida en donde están las personas de la tercera edad existen variaciones y cambios ya sean a nivel físico, psicológico y biológico que pueden ser influenciados o potenciados por el contexto social en el que se desarrollan; en el caso de los individuos que fueron seleccionados para la aplicación del instrumento se observa que no existe una influencia en cuanto a las características sociodemográficas con sus estado de ánimo relacionado con los síntomas depresivos; si bien durante toda su vida han experimentado dificultades, han ganado experiencia, experimentado

lecciones o aprendizajes; no se le atribuye solo a la edad en la que están actualmente ya que indistintamente de la etapa de su vida, han atravesado por situaciones que han marcado y generado repercusiones, y esto lo podemos evidenciar en el relato del entrevistado 1:

Bueno, el no tener familia propia, que como un respaldo vuelvo y repito, el apoyo moral no, porque yo me crie cuando me escapé de la casa de mi madre, muy pequeño, fui a parar a Guayaquil entonces en Guayaquil me crie gracias a esa familia me supieron dar educación. Eso sí, reconozco me dieron educación, llegué a una buena familia, pero la locura de que me nacía a mí en el alma era ser payaso, hasta que un amigo me convenció y me he cogido cuatro ropitas y me largué inocentemente al circo sin saber la aventura que iba a tener, no que, desde luego, pues en el circo no, no es un platal que se gana. Entonces yo no pienso en nada, no que piensa él en la juventud nada más, pero eso sí, sanamente, desde luego no, no, gracias a Dios no aprendí vicios, o sea tomado así una que otra, pero no a drogarme como muchos compañeros ahí en el circo con muchísima droga y en esa parte doy gracias a Dios, no me gusta para nada la droga. (2024)

Lo que también se puede observar en el relato de uno de los participantes, es que los factores sociales también influyen a lo largo de la vida de cada individuo, por ejemplo el consumo de sustancias estupefacientes, de alcohol o de cualquier tipo de droga, ha sido y será uno de los factores sociales más preocupantes de todos los tiempos, este factor no solo se hace presente en la actualidad, como se evidencia ha existido desde todos los tiempos, pero no se le atribuye a la sintomatología depresiva ya que en el caso de los participantes con los que se realizó el estudio, ninguno le atribuye su estado anímico a este tipo de factores sociales.

Por otro lado podemos decir que los síntomas depresivos, direccionado mayoritariamente por el estado de ánimo de cada uno, se le atribuye en casos particulares a las dificultades económicas o laborales que se les presenta en el día a día, lo podemos evidenciar en el relato del entrevistado 5 (2024) que menciona que, “La verdad de mi estado de ánimo me encuentro un poquito deprimido, en esa parte de la vida no, ha habido mucho trabajo entonces por la cuestión económica, de pronto estoy un poquito deprimido”, al igual que el entrevistado 6 (2024) que manifiesta, “Bueno, como te dije antes, pues hay muchas preocupaciones. Yo tengo deudas. Tengo muchos planes también entonces pensando cómo hacer las cosas bien que todo salga bien para que todo se dé” y de igual forma el entrevistado 9 hace mención de lo siguiente:

Bueno, últimamente no me he sentido. Bueno, te voy a decir, yo me he sentido tan bien porque mi enfermedad la diabetes así es una enfermedad que un día estamos bien. Otro día estamos mal. Si comemos un trocito de ave, ya nos hace mal y los ánimos y eso nos baja totalmente el ánimo, pero así mismo a veces estamos bien con la diabetes a veces estamos mal, pero el ánimo, pero yo nunca pierdo el ánimo te cuento, porque el modo de ser. (2024)

Mientras que en otros casos se les atribuye a condiciones de salud como lo son en el caso del entrevistado 3 y 4 que manifiestan que:

A pesar del terrible accidente que tuve mi hija, siempre confié en dios y tuve fuerzas para salir adelante, nunca me caí; porque los médicos pensaron que mi actitud frente al accidente iba a cambiar totalmente, pero mi hija sabes que súper tranquilo trato de ser feliz, de ahí no normal (2024).

Las experiencias personales pueden revelar complejas dinámicas entre los desafíos físicos y el bienestar emocional, su perspectiva sobre como la afectación ha impactado significativamente en su diario vivir y bienestar emocional, el entrevistado 4 menciona:

O sea, a mí lo único que afecta es la columna, me tiene un poco apagado porque no es habitual que yo ande comandaba antiguamente me molesta no tener que por ejemplo alguien se vara y no le puedo empujar el carro. La limitación no es solamente física, sino también psicológica pero el resto no, no tengo, no, no tengo ninguna. (2024)

Indistintamente de las situaciones presentadas, los individuos siempre buscan ver el lado positivo de cada circunstancia que se les presente, tomarla con la mejor predisposición y mantener la mayoría de veces una buena actitud y un buen estado de ánimo.

En cuanto a la relación del proyecto de vida con la sintomatología depresiva no se evidencia una relación, ya que muchos de los participantes mencionaron cumplir con sus proyectos de vida los cuales tenían como objetivo el ver a sus hijos realizados:

Las metas, las metas. Bueno, mi meta siempre ha sido que mis hijos sean profesionales. Y lo he logrado gracias a Dios porque, o sea, yo sufría el abandono de la madre de mis hijos desde hace 24 años, exactamente 24 años se fue en el 2000 entonces yo fui padre y madre para mis dos en la actualidad ya son profesionales mis dos hijos y vivo feliz y me ha recompensado la vida esa ha sido la meta de que hayan llegado a ser profesional. (2024)

Por otro lado, una minoría de los participantes mencionaron todavía tener vigentes proyectos de vida que creen si poder culminarlos en esta etapa de su vida a corto o mediano plazo, pese al no cumplimiento de los mismo hasta la actualidad no se les atribuye una relación a los síntomas depresivos como tal. El entrevistado 4 menciona:

Bueno, ahorita estoy interesado en comprar un equipo del restaurante y panificación porque tengo proyecto para hacer un negocio y poner un negocio aquí en el valle porque en quito es muy mandar complicado, entonces quiero poner una fábrica de sándwiches, por ejemplo, y de algunas comidas especiales donde las pueda llevar, así las pueda para allá para acá a precios cómodos y bien servidas, como ya, o sea, con toda la higiene. (2024)

El estudio evidenció que los síntomas depresivos en la tercera edad son influenciados por factores intrapersonales y de apoyo de su círculo social que por el cumplimiento o no de sus proyectos de vida, ya que en esta etapa la dirección de sus metas recae sobre

el bienestar de su entorno y no por el bienestar individual. De igual forma en su mayoría, mencionan que hasta la actualidad sus proyectos de vida y metas fueron cumplidas.

XII. Principales logros del aprendizaje

A lo largo del proceso de elaboración del trabajo investigativo, hemos desarrollado y perfeccionado una serie de habilidades fundamentales en investigación, redacción y análisis crítico. Este proyecto no solo nos ha permitido profundizar en un tema específico, sino también fortalecer nuestras capacidades en varios aspectos esenciales del trabajo académico y científico.

En primer lugar, aprendimos a diseñar instrumentos de investigación efectivos, como encuestas y entrevistas, que nos permitieron procesar y analizar la información obtenida de manera sistemática y rigurosa. Estos instrumentos fueron fundamentales para asegurar la validez y fiabilidad de nuestros datos, y nos ayudaron a obtener datos significativos sobre la población estudiada. Además, logramos distribuir nuestro tiempo de manera eficiente a lo largo del proyecto. La gestión del tiempo es crucial en cualquier trabajo investigativo, y aprendimos a planificar y ejecutar nuestras tareas de manera organizada. Esta habilidad nos permitió manejar múltiples etapas del proyecto simultáneamente, desde la recolección de datos hasta el análisis y la redacción del informe final, sin comprometer la calidad de nuestro trabajo.

Profundizamos en el conocimiento de las características de la población estudiada, explorando en detalle sus proyectos de vida y cómo estos se relacionan con los síntomas de la depresión. Realizamos un análisis exhaustivo de los datos recolectados, utilizando técnicas cualitativas para identificar patrones y correlaciones. Este análisis nos permitió evidenciar si existía una relación significativa entre los proyectos de vida de los individuos y la presencia de síntomas depresivos, aportando nuevos conocimientos al campo de estudio.

Asimismo, el proceso de redacción del informe final nos ayudó a mejorar nuestras habilidades de comunicación escrita. Aprendimos a presentar nuestros hallazgos de manera clara y coherente, estructurando el documento de forma lógica y argumentativa. La revisión y edición del texto también nos permitieron refinar nuestro estilo de escritura, asegurando que nuestras ideas fueran expresadas de manera precisa y concisa.

El proceso de elaboración del trabajo investigativo nos ha brindado una valiosa oportunidad para desarrollar y consolidar una amplia gama de habilidades académicas y profesionales. Desde el diseño de instrumentos de investigación hasta la gestión del tiempo, la adaptabilidad frente a desafíos y la profundización en el análisis de datos, cada etapa del proyecto ha contribuido a nuestro crecimiento como investigadores. Estos aprendizajes no solo enriquecen nuestro conocimiento sobre el tema estudiado, sino que también nos preparan mejor para futuros desafíos en el ámbito académico y profesional.

XIII. Conclusiones y recomendaciones

En conclusión, la población que participó del estudio se encuentra entre 60 y 80 años, en su mayoría casadas y viven con sus respectivas parejas. De la misma forma podemos afirmar que esta población cuenta en su mayoría con un nivel de educación secundaria completa y un nivel socioeconómico medio.

De la misma forma, podemos afirmar que la mayoría de la población entrevistada ha logrado cumplir con sus proyectos de vida, el cual se refleja al momento de plantear que tienen una satisfacción general con su trayectoria a lo largo de su curso vital, lo cual además lo lleva a plantear que tienen un sentido de realización personal.

Además, un elemento que se pudo evidenciar en el proceso de investigación es que quienes participaron en el mismo hoy en día no tienen proyectos de vida a largo plazo. Esto, que es una característica vinculada a la etapa en la cual se encuentran en la vida, trae consigo que sus prioridades y metas se enfoquen en el presente y el futuro inmediato. A pesar de esto, un elemento que llama la atención es que es la población que se encuentra en los 70 y 80 años aquella que afirma tener proyectos de vida a mediano plazo, a diferencia de quienes se encuentran entre 60 y 70 años tienen proyectos de vida que están principalmente relacionados con el bienestar de su entorno familiar, destacando el apoyo y la continuidad de la familia y su rol en esto, por lo tanto, visibilizan esto al futuro inmediato. A pesar de esta diferencia evidente, ambos centran sus proyectos de vida en la estabilidad y tranquilidad que tengan sus familiares sea, en el futuro inmediato, como a un futuro prolongado en el tiempo, por lo tanto, podemos afirmar que los proyectos de vida anteriores estaban enfocados en el logro de metas profesionales y personales, y hoy en día se prioriza sobre el bienestar de los cercanos.

Por otra parte, con relación a la identificación de sintomatología vinculada a cuadros depresivos en esta población, se puede concluir que, en este grupo, la población no evidencia este tipo de sintomatología después de la aplicación de las entrevistas. Si bien la ausencia de síntomas depresivos (por lo menos en los relatos recogidos) sugeriría una buena salud mental y un bienestar emocional en general es importante tomar en cuenta que no podemos generalizar, puesto que pueden existir otro tipo de entidades clínicas o trastornos que no se han trabajado ni medido con el presente estudio.

Un elemento que se evidenció a lo largo del estudio es la relación que se puede establecer entre los problemas de alimentación y sueño y su relación con sintomatología depresiva. Estos no dan cuenta de una relación directa con la sintomatología depresiva, sino que están dados por los cambios naturales propios de la edad, puesto que es común que las personas de la tercera edad experimenten estas variaciones en sus patrones de sueño y alimentación debido a sus factores fisiológicos normales.

Para finalizar en esta población la gran mayoría cumplió con sus proyectos de vida y no tienen síntomas depresivos por lo tanto podría ser que el hecho de haber cumplido sus proyectos de vida tenga incidencia positiva y evite que la población desarrolle un cuadro de depresión, sin embargo, esto debería ser revisado con estudios que puedan llegar a una población mayor y en la cual se puedan tomar en cuenta más factores, en tanto que, una de las características que tiene la población con la cual se trabajó es que esta se encuentra en un entorno en el cual la familia se encuentra cerca y además logran satisfacer sus necesidades básicas. A pesar de lo anterior, si el proyecto de vida de las personas tiene que ver con la formación y mantenimiento de una familia es probable que el cumplimiento de esto tenga una incidencia positiva en esta etapa puesto que podría estar vinculado a la compañía y la satisfacción de necesidades.

XIV. Recomendaciones

Realizar estudios para explorar más profundamente la relación entre los proyectos de vida y los síntomas depresivos en personas de la tercera edad como comparativa de los estilos de vida rural y ciudadano.

Desarrollar programas de intervención que aborden tanto los aspectos emocionales como los prácticos del envejecimiento, al igual que generar más estudios sobre la temática en personas que vivan solas.

Desarrollar iniciativas que motiven a las personas mayores a definir y perseguir proyectos de vida personales, independientemente del desarrollo social y profesional de sus hijos.

Crear y validar herramientas de evaluación que se centren en los síntomas de depresión específicos de las personas de la tercera edad.

Realizar investigaciones que exploren cómo las personas mayores desarrollan resiliencia y se adaptan a los cambios en sus proyectos de vida y cómo esto podría afectar su salud mental.

XV. Referencias bibliográficas:

- Abaunza et al. (2019). Concepción del adulto mayor. Universidad del Rosario, Instituto Rosarista de Acción Social – SERES
<https://books.scielo.org/id/33k73/pdf/abaunza-9789587385328-07.pdf>
- Álvaro, J. L., Garrido, A., & Schweiger, I. (2010). Causas sociales de la depresión. Una revisión crítica del modelo atributivo de la depresión. Revista Internacional De Sociología, 68(2).
<https://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/view/328>
- Arzuaga, M., & Pérez, B. (2015). Proyecto de vida y tercera edad. Una experiencia comunitaria. [Proyecto, Universidad de Ciencias Pedagógicas “Héctor Alfredo Pineda Zaldívar”]. Archivo digital.
<https://rrp.cujae.edu.cu/index.php/rrp/article/view/83>
- Betancourt, E. J. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. MEDISAN, 12(2). <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445247009.pdf>
- Cortés, A. (2000). ¿Qué valoran las personas mayores?. Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales, (38).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=118077>
- Escudero, C. y Cortez, L. (2018) Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. Ediciones UTMACH,
<https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnicas-y-MetodosCualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf>
- García, J., Hernández, C., y Manríquez, E. (2021). Género y vejez: análisis del proyecto de vida en personas adultas mayores de la Ciudad de México.
https://www.researchgate.net/publication/357115949_Genero_y_vejez_analisis_del_proyecto_de_vida_en_personas_adultas_mayores_de_la_Ciudad_de_Mexico
- Gastó, C., & Navarro, V. (2001). La depresión. Guía interactiva para pacientes con enfermedades de larga duración.
<https://www.consaludmental.org/publicaciones/DvdDepresion.pdf>

- Hernández, O. (2006). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. Rev. Internal Creemos, 6.
<https://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>
- Hernández, R. & Mendoza, C (2018). Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Metodología de la investigación, 10(18).
https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2019/02/RUDICSv9n18p92_95.pdf
- Instituto nacional de salud (2021). Depresión.
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>
- Monje, C. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. [Guía didáctica, Universidad Surcolombiana]. Archivo digital.
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Envejecimiento activo.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Organización mundial de la salud (2023). Depresión.
https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw1920BhA3EiwAJT3lSd8xn_LPHKRdlfXGdwZchFWxn12SyHy-4eg9QE99iObu3PWW1umVshoCK_MQAvD_BwE
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. International journal of morphology, 35(1).
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Peña, D., Herazo, M., y Calvo, J. (2009). Depresión en ancianos. Revista de la Facultad de Medicina, 57(4).
<https://www.redalyc.org/pdf/5763/576363912007.pdf>
- Porta, L., y Silva, M. (2003). La investigación cualitativa: El Análisis de Contenido en la investigación educativa. Anuario digital de investigación educativa, (14).
<https://revistas.bibdigital.uccor.edu.ar/index.php/adiv/article/view/3301>
- Rodanés, N. T. (2017). Estudio y propuesta de elaboración de proyectos de vida en el adulto mayor. [Trabajo fin de grado, Universidad de Valladolid]. Archivo digital. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

- Rodríguez, M., Pérez, L., Marrero, Y., Rodríguez, A., Pérez, D, y Peña, Y. (2022). Depresión en la tercera edad. Revista Archivo Médico de Camagüey, 26 (8459). <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/8459/4266>
- Simão, V. L. (2010). Formación Continuada y varias voces del profesorado de educación infantil de Blumenau: Una propuesta desde dentro. Universitat de Barcelona. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/41493/6/05.VLS_ANALISIS_Y_T RATAMIENTO_INFORMACION.pdf
- Sotelo, I., Rojas, J., Sánchez, C., y Irigoyen, A. (2012). La depresión en el adulto mayor: una perspectiva clínica y epidemiológica desde el primer nivel de atención. Archivos en Medicina Familiar, 14(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=50730962002>
- Zamora, Z. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. Psicología y salud, 16(1). <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/798/1448>

XVI. Anexos

Consentimiento Informado para la entrevista.

Yo,, doy mi consentimiento para ser grabado/a en una entrevista con el propósito de “El proyecto de vida en la tercera edad y su relación con la depresión. Análisis de los relatos de personas de la tercera edad de la parroquia de Sangolquí”. Entiendo que esta grabación se llevará a cabo de manera anónima y confidencial, y que mi identidad no será revelada en ningún momento.

Entiendo que la grabación de esta entrevista será utilizada únicamente para fines de investigación para el proyecto de titulación, y que no se divulgará mi identidad ni ninguna información personal asociada conmigo sin mi consentimiento expreso.

Además, entiendo que tengo el derecho de retirar mi consentimiento en cualquier momento durante el proceso de la entrevista, y que mi participación en esta entrevista es completamente voluntaria.

Acepto que la grabación de la entrevista pueda ser conservada durante un período de tiempo razonable y que pueda ser utilizada únicamente con fines de investigación académica.

Fecha:

Firma del Participante: _____

Formato de la entrevista:

- Preguntas socio demográficas
 1. ¿Cuál es su nombre y apellido?
 2. ¿Cuántos años tiene?
 3. ¿Cuál es su nacionalidad?
 4. ¿Su estado civil es?

5. ¿Dónde vive? ¿Y con quien vive?
6. Nivel educativo
7. ¿Actualmente a qué se dedica?
8. ¿Actualmente recibe jubilación?

Metas:

Enfocándonos un poco en las metas que usted se ha propuesto a lo largo de su vida:

- ¿Me podría contar un poco sobre estas metas?
- ¿De qué forma o en qué aspectos estas metas que me menciona han evolucionado durante su vida?
- ¿Qué metas que todavía no han sido cumplidas durante esta etapa le gustaría realizar?

Pasiones:

- Me podría comentar que actividades realiza en su día a día
- Teniendo en cuenta las actividades que me menciona ¿Qué es lo que disfruta hacer en su tiempo libre?
¿Y qué es lo que le motiva a dedicar su tiempo a esa/esas actividades?
- ¿Podría comentarme si ha habido alguna actividad que en usted cause alguna emoción o pasión, pero no ha tenido la oportunidad de realizarla?

Propósitos:

- Como mencionó anteriormente sobre las actividades que disfruta hacer, ¿Me podría comentar que es lo que le gustaría lograr en esta etapa de su vida?
- Teniendo en cuenta lo que me acaba de comentar según usted ¿Cómo o por qué cree que al alcanzar estas metas usted se llegaría a sentir satisfecho?
- Al mencionar esta satisfacción por los logros ¿Alguna vez usted se ha sentido orgulloso o satisfecho por haber cumplido con uno de sus propósitos? Y como fue ese momento para usted

Planificación:

- Como sabrá cada actividad por más pequeña siempre es necesario que exista una planificación, ¿Me podría comentar cómo usted planifica o prioriza las metas que usted tiene para esta etapa de su vida?

- Según su planificación y priorización ¿Qué aspectos de su vida considera que es más importante para planificar?
- Y para que esta planificación sea satisfactoria o vaya por buen camino ¿Qué recursos o apoyos considera necesarios para llevar a cabo sus planes?

Crecimiento personal:

- Hablando un poco más sobre su proyecto de vida ¿Cómo describe su proyecto de vida actual en comparación a unos años atrás teniendo en cuenta sus aspiraciones?
- En el lugar en el que usted se desarrolla, ya sea aquí en Sangolquí o en el Ecuador ¿Qué dificultades se han presentado al querer cumplir con sus proyectos de vida?
- A pesar de las dificultades de me acaba de mencionar ¿Cuál ha sido la mayor lección que ha aprendido en su vida hasta ahora?

Realización:

- Teniendo en cuenta la etapa en la que se encuentra actualmente en su vida y según la priorización de metas ¿Qué aspectos o metas considera prioritarios en su proyecto de vida actualmente?
- Para usted, ¿Qué es lo que más le llena de alegría y satisfacción en esta etapa de su vida?
- Y a raíz de esta satisfacción que usted me menciona ¿Cuáles son algunas de las experiencias más significativas que ha tenido a lo largo de su vida hasta ahora?
- A pesar de que durante su vida ha tenido varios logros con los cuales se ha sentido satisfecho ¿Qué pasa con los planes que no ha podido realizar, hay algo que siempre haya deseado hacer pero que aún no haya tenido la oportunidad de realizar?

Prioridades:

- Como ya hablamos anteriormente sobre las planificaciones de las metas que usted se ha propuesto. ¿Qué prioridades tiene usted para la realización de estas actividades?
- Según lo que me acaba de mencionar ¿Qué actividades o aspectos de su vida son más importantes para usted en este momento?

Depresión:

- ¿Cómo ha sido su estado de ánimo últimamente?

- ¿Cuénteme en esta etapa de su vida está un poco más triste o más feliz?

Sueño:

- ¿Coménteme, en cuanto al descanso, ha tenido alguna alteración en cuanto al sueño?
- ¿Se le dificulta dormir o es normal?
- ¿Sus patrones de sueño han cambiado últimamente?

Alimentación:

- En cuanto a su alimentación: cuénteme, ¿cómo está su apetito?
- ¿Cómo le va con la alimentación?

Interés en las actividades:

- ¿Usted cree que su estado de ánimo tiene que ver con su estilo de vida de antes o con lo que está pasando actualmente?
- ¿Cuénteme qué le gusta hacer en sus tiempos libres?
- Ha tenido problemas con las ganas de realizar (alguna actividad)

Matriz para organización y procesamiento de la información.

Objetivo Específico	Pragmática	Entravistado 1	Entravistado 2	Entravistado 3	Entravistado 4	Entravistado 5	Entravistado 6	Entravistado 7	Entravistado 8	Entravistado 9
OE 1	1.									
	-									
	-									
OE 2	-									
	-									
	-									
OE	-									

3										
	-									
	39.									