



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

**PERCEPCIÓN DEL SENTIDO DE VIDA EN  
ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A UN  
CENTRO DE OCIO EN LA CIUDAD DE  
QUITO**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciado y licenciada en Psicología**

**AUTOR: CABRERA AIZAGA JOSUÉ MARCELO**

**PROAÑO BALSECA ALLISON GABRIELA**

**TUTOR: BAQUERO ZAPATA PAOLA ESTEFANIA**

Quito - Ecuador

2026

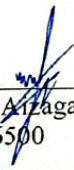
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**


Nosotros, CABRERA AIZAGA JOSUE MARCELO con documento de identificación N°1754166500 y PROAÑO BALSECA ALLISON GABRIELA con documento de identificación N°1753049574; 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, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,

  
Cabrera Aizaga Josué Marcelo  
1754166500

  
Proaño Balseca Allison Gabriela  
1753049574

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


Nosotros, CABRERA AIZAGA JOSUE MARCELO con documento de identificación N°1754166500 y PROAÑO BALSECA ALLISON GABRIELA con documento de identificación N°1753049574, 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 Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención: “Percepción del sentido de vida en adultos mayores que asisten a un centro de ocio en la ciudad de Quito”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado y licenciada 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, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,

  
Cabrera Aizaga Josué Marcelo  
1754166500

  
Proaño Balseca Allison Gabriela  
1753049574

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, BAQUERO ZAPATA PAOLA ESTEFANIA con documento de identificación N° 1753017902 docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: PERCEPCIÓN DEL SENTIDO DE VIDA EN ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A UN CENTRO DE OCIO EN LA CIUDAD DE QUITO realizado por CABRERA AIZAGA JOSUE MARCELO con documento de identificación N°1754166500 y PROAÑO BALSECA ALLISON GABRIELA con documento de identificación N° 1753049574 obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de Experiencias Prácticas de Investigación y/o Intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 02 de febrero del año 2026

Atentamente,



---

Baquero Zapata Paola Estefanía  
1753017902

## **Dedicatoria y agradecimiento**

Dedicamos este trabajo de titulación a nuestras familias, por ser nuestro principal sostén emocional. Agradecemos de manera especial a nuestra tutora de tesis, por su guía y acompañamiento académico a lo largo de este proceso. Finalmente, nos lo dedicamos a nosotros mismos, por el esfuerzo, la constancia y el trabajo en equipo que nos permitió llegar hasta aquí.

## **Resumen**

Esta investigación busca explorar cómo los adultos mayores entre 65 y 80 años, que forman parte de un programa de ocio en el Distrito Metropolitano de Quito, perciben el sentido de su vida durante el lapso de octubre de 2025 a febrero de 2026. Todo esto desde una perspectiva humanista-existencial, donde el sentido no es algo fijo, sino algo que se va redefiniendo a medida que avanza la vida.

Se optó por un enfoque cualitativo, no experimental y transversal, enfocado en los relatos de vida como herramienta principal para recopilar datos. Se aplicaron entrevistas semiestructuradas, con la idea de indagar en sus vivencias personales, los lazos que realmente importan, los procesos de dar nuevo significado a lo existencial y cómo viven ese envejecimiento con vitalidad.

Los hallazgos muestran que, en esta etapa de la adultez mayor, el sentido de la vida se ancla sobre todo en las relaciones familiares, la implicación social, esa recuperación de sentirse útil y la independencia que tanto valoran. Además, estos centros de ocio emergen como verdaderos catalizadores para resignificar la existencia: fomentan la interacción con otros, mejoran el ánimo, rompen la monotonía diaria y, por otro lado, construyen un sentimiento de pertenencia que hace toda la diferencia.

El sentido en la vejez no se desvanece; al contrario, se transforma y puede incluso fortalecerse si hay participación activa en entornos comunitarios. Estos resultados ofrecen a la psicología una visión existencial que impulsa un envejecimiento dinámico, respetando la dignidad y un entendimiento profundo de la adultez mayor.

## **Palabras claves**

Sentido de la vida, centros de ocio, adultos mayores, enfoque humanista - existencial

## **Abstract**

This research seeks to explore how older adults between 65 and 80 years old, participating in a leisure program in the Metropolitan District of Quito, perceive the meaning of their lives between October 2025 and February 2026. This is all approached from a humanistic-existential perspective, where meaning is not fixed but rather something that is redefined as life progresses.

A qualitative, non-experimental, and cross-sectional approach was chosen, focusing on life stories as the primary data collection tool. Semi-structured interviews were conducted to explore their personal experiences, the bonds that truly matter, the processes of giving new meaning to existence, and how they experience aging with vitality.

The findings show that, at this stage of older adulthood, the meaning of life is anchored primarily in family relationships, social involvement, the renewed sense of purpose, and the independence they so highly value. Furthermore, these leisure centers emerge as true catalysts for redefining existence: they foster interaction with others, improve mood, break the daily monotony, and, moreover, build a sense of belonging that makes all the difference. Meaning in old age does not fade; quite the opposite, it transforms and can even be strengthened with active participation in community settings. These findings offer psychology an existential perspective that promotes dynamic aging, respecting dignity and fostering a profound understanding of older adulthood.

## **Keys words**

Meaning of life, leisure centers, senior citizens, humanistic-existential approach,  
transcendence

## Índice de Contenido

Introducción .....	1
I. Planteamiento del problema .....	3
II. Justificación y Relevancia .....	6
III. Objetivos.....	8
IV. Marco Teórico .....	9
V. Variables o Dimensiones .....	21
VI. Hipótesis o Supuestos .....	21
VII. Marco Metodológico .....	22
VIII. Población y Muestra .....	26
IX. Descripción de los datos producidos .....	28
X. Presentación de los Resultados Descriptivos.....	29
XI. Análisis de los Resultados .....	31
XII. Interpretación de los Resultados .....	31
XIII. Conclusiones.....	48
XIV. Referencias Bibliográficas:.....	49
XV. Anexos .....	52

## Índice de tabla:

<b>Tabla 1</b>	<i>Categorías de análisis sobre el sentido de la vida en adultos mayores</i> .....	29
<b>Tabla 2</b>	<i>Edad: Población de muestra</i> .....	31
<b>Tabla 3</b>	<i>Cuenta de género: Población de muestra</i> .....	31
<b>Tabla 4</b>	<i>Condición de vivienda: Población de muestra</i> .....	32
<b>Tabla 5</b>	<i>Salud Funcional: Población de muestra</i> .....	32
<b>Tabla 6</b>	<i>Participación en el centro: Población de muestra</i> .....	32
<b>Tabla 7</b>	<i>Motivaciones principales: Población de muestra</i> .....	33

## **Introducción**

El envejecimiento no es solo un cambio biológico o un número en las estadísticas demográficas; se trata de una transformación profunda que redefine cómo vemos la vida, tanto a nivel global como en regiones como América Latina o Ecuador. En pleno siglo XXI, con más gente llegando a la tercera edad, surgen preguntas inevitables para la psicología: ¿cómo lidiamos con estos retos? Más allá de lo físico, la vejez trae consigo dilemas existenciales, el porqué de todo, la autonomía que se tambalea, los lazos sociales que se reconfiguran, y esa búsqueda de algo que trascienda el día a día. Entender cómo las personas mayores encuentran o reinventan el significado de su existencia, es clave para fomentar un bienestar que vaya más allá de lo superficial, se ha observado a lo largo de los años a la vejez con lentes bastante limitados, enfocándonos en el declive corporal, la dependencia inevitable, la pérdida de roles y, por supuesto, la proximidad de la muerte. Estas visiones han alimentado estigmas, dejando de lado la resiliencia que muchos muestran, su capacidad para adaptarse y, en cierto sentido, para seguir creciendo. Sin embargo, en los últimos tiempos, ideas como el envejecimiento activo o las perspectivas humanistas y existenciales han cambiado el panorama: ahora se ve la vejez como un capítulo lleno de oportunidades para reflexionar, reconstruir y mantener el hilo de la vida.

En el ámbito de la psicología, el enfoque humanista-existencial ofrece una base sólida para explorar lo que siente un adulto mayor por dentro. Nos recuerda que somos seres libres, responsables, capaces de darle sentido a lo que nos pasa, incluso en medio de pérdidas o limitaciones. Pensadores como Viktor Frankl, Rollo May, Irving Yalom o Emmy van Deurzen coinciden en que buscar significado es una fuerza que nos acompaña toda la vida, y que se vuelve más intensa en crisis o transiciones, justo lo que pasa en la vejez, con su revisión del

pasado, los cambios en las relaciones, las ausencias dolorosas y esa necesidad de unir cabos sueltos entre ayer, hoy y mañana.

Esta tesis se enmarca ahí, centrándose en adultos entre 65 y 80 años que asisten a programas de ocio en el Distrito Metropolitano de Quito. Estos centros no son solo lugares para pasar el tiempo; son espacios donde se tejen lazos, se aprende, se participa y, sobre todo, se redefine el rol en la vejez. Para ellos participar en estas actividades no solo cuida el cuerpo y el ánimo, sino que ayuda a combatir el aislamiento, a sentirse útil y digno, a reconstruir ese propósito vital. Por eso, el estudio busca explorar cómo estos adultos activos reconfiguran su sentido de la vida en estos entornos, reconociendo que nada es fijo, el significado evoluciona con el contexto. Haciendo uso del enfoque cualitativo, con relatos de vida y entrevistas semiestructuradas, pretendiendo adentrarse en sus experiencias subjetivas, ver cómo integran su historia, valores y vivencias actuales en algo que les dé coherencia existencial.

En el fondo, esta investigación responde a un vacío: aunque hay más estudios sobre envejecimiento, faltan enfoques humanistas-existenciales ligados a la vejez activa, especialmente en Ecuador, donde la población mayor crece sin parar. Es urgente generar conocimiento que inspire intervenciones psicológicas éticas, adaptadas al contexto, que no se limiten a tratar problemas, sino que potencien el bienestar, la independencia y la realización personal.

Al final, esta tesis une los hilos: los pilares teóricos del humanismo-existencial, la visión integral del envejecimiento, el concepto de vejez activa y el rol de los centros de ocio como catalizadores de significado. A lo largo del trabajo, se revisarán antecedentes conceptuales y empíricos sobre el sentido de la vida, se hará una caracterización al adulto mayor, se analizarán los relatos de los participantes y se interpretará lo encontrado. Y, claro, habrá una reflexión sobre qué implica todo esto para la psicología y la sociedad, dejando una investigación útil para futuras

prácticas que pongan en el centro la dignidad, la autonomía y esa búsqueda eterna de sentido en la adultez mayor.

## **I. Planteamiento del problema**

Este proyecto se plantea desde el área de la psicología clínica porque que busca comprender y acompañar a las personas en su vivencia subjetiva, su bienestar emocional, su búsqueda de sentido, y su desarrollo personal, y aborda la categoría psicosocial del enfoque humanista existencial del sentido de la vida, ya que no se construye solo individualmente, sino también en relación con el entorno, las relaciones, la comunidad y los contextos culturales. Se centra en adultos mayores, con edades comprendidas entre los 65 a 80 años. Se seleccionará a aquellos que son parte de grupos y espacios comunitarios en la ciudad de Quito, Ecuador, específicamente dentro de un programa de ocio del Distrito Metropolitano de Quito, una organización municipal que promueve el envejecimiento activo y saludable La investigación se llevará a cabo entre los meses de octubre a febrero de 2025-2026, en este período se espera profundizar en la experiencia subjetiva de los participantes, considerando su estado emocional, vínculos sociales, nivel de autonomía y sentido existencial. Esta delimitación temporal, geográfica y poblacional nos permitirá tener un acercamiento específico y contextualizado a la vivencia de adultos mayores que continúan en búsqueda de significado para su vida. Este proyecto tiene como finalidad explorar la percepción emocional y existencial de adultos mayores y cómo logran resignificar su propósito vital, todo esto con fines de comprensión del sentido de la vida, desde una mirada existencial humanista y con base en la logoterapia de Viktor Frankl.

La sistematización de esta intervención corresponde al período que transcurre entre los meses octubre a febrero de 2025-2026, durante el cual se realizará el proceso de análisis y entrevistas.

Esta delimitación permite una exploración más profunda y enfocada en los procesos de las personas de sentido y emocionalidad en una etapa que frecuentemente es invisibilizada.

La elección de este tema nace de una motivación personal, vinculada a la percepción de la realidad emocional de las personas adultas mayores. En un contexto donde esta etapa es asociada a la pérdida, la dependencia y el deterioro de una persona, surge la inquietud por comprender cómo, desde la psicología clínica, es posible acompañar en procesos de resignificación vital, autonomía y búsqueda del sentido como por ejemplo en un centro de ocio. Además del deseo de contribuir desde un enfoque humanista a la representación de esta etapa como una fase de sabiduría, aprendizaje y transformación.

En el contexto ecuatoriano, se observa que los adultos mayores cuentan con un adecuado dominio ambiental. Esto implica que, según Chalco (2023) “[...] se sienten satisfechos con las condiciones de su hogar, accesibilidad a los servicios de salud, así como también a las actividades de ocio y recreación, lo que les permite involucrarse en la participación social de la comunidad cuencana. [...]”. Esta cita pone en evidencia que factores del entorno, como el acceso a servicios básicos, la posibilidad de participar en actividades recreativas y la inclusión en la vida comunitaria, influyen significativamente en el sentimiento de bienestar subjetivo de los adultos mayores.

La satisfacción con el entorno no solo corresponde a condiciones materiales, sino también la integración social, lo que refuerza el sentido personal. Este sentido es fundamental para la construcción del sentido de la vida, ya que, desde la logoterapia, las personas encuentran sentido cuando se sienten parte de algo más grande que ellas mismas.

Un ejemplo de aplicación de este tema es el estudio realizado por Camargo (2020), en una zona rural de Cundinamarca, Colombia, con una muestra de 100 personas. En la investigación se

aplicaron cuatro instrumentos: una ficha sociodemográfica, la Escala Dimensional de Sentido de Vida (EDSV), que evalúa el nivel de búsqueda o presencia de sentido vital a través de 18 ítems tipo Likert; la Escala de Zung para Depresión (EZ-D) y la Escala de Zung para Ansiedad (EZ-A).

Los resultados mostraron que el 65% de los participantes se encontraban en búsqueda de sentido de vida. En cuanto a los niveles de depresión, el 94% presentó niveles normales y el 6% presentó niveles leves. Respecto a la ansiedad, el 100% de los evaluados se ubicó dentro de un rango normal. Estos hallazgos sugieren que, en contextos rurales, una baja percepción de sentido de vida no necesariamente se relaciona con altos niveles de depresión o ansiedad, lo cual plantea nuevas interrogantes para futuras investigaciones.

Aunque el estudio de Camargo (2020) concluye que la baja percepción del sentido de la vida no afecta significativamente los niveles de depresión o ansiedad, este resultado no puede considerarse generalizable a todos los contextos. En contraste, un estudio realizado en Paraguay por Trujillo-León, Casique Casique, Morales Jinez y Álvarez Aguirre (2021) señala que si existe un impacto negativo en la calidad de vida de las personas mayores. Según los autores, “[...]tienen un impacto negativo en el bienestar físico, emocional y social, el cual es consecuencia de la percepción a nivel individual que se tiene del entorno y va cambiando a través del tiempo, así como las circunstancias [...]”. Este hallazgo resulta clave para comprender que el bienestar en la vejez está profundamente influido por factores contextuales, y que la búsqueda de sentido de vida, aunque no siempre explícita, se mantiene como una necesidad vital contrastante, independientemente de las condiciones externas.

El problema de la búsqueda del sentido de la vida en la tercera edad se compone como una necesidad existencial persistente a lo largo del ciclo vital. Diversos autores coinciden en que,

incluso cuando las personas mayores han alcanzado cierta estabilidad emocional y desarrollo personal, pueden experimentar cuestionamientos profundos sobre el propósito de su existencia. Estas interrogantes abarcan tanto el significado de sus acciones pasadas como el valor que encuentran en su presente y futuro, lo que demuestra que el sentido vital continúa siendo un trascendental en esta etapa de la vida.

En el marco de la presente investigación, este problema será abordado como un fenómeno dinámico, con un enfoque humanista-existencial, considerando su relevancia para el bienestar emocional en la vejez.

En este contexto, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera los adultos mayores activos de 65 a 80 años resignifican su sentido y propósito vital a partir de su participación en un programa de ocio del Distrito Metropolitano de Quito en el periodo 2025–2026?

## **II. Justificación y Relevancia**

El presente proyecto de investigación tiene como propósito explorar el sentido de la vida y promover el bienestar emocional en adultos mayores, con el fin de resignificar el propósito vital en la vejez. Se analizará una perspectiva más profunda de sus experiencias. La población a investigar, pese a encontrarse activa y emocionalmente estable, enfrentan desafíos existenciales propios de esta etapa del ciclo vital. Desde una perspectiva humanista, esta investigación busca abrir un espacio de crecimiento personal, de reflexión y acompañamiento psicológico. Con la

finalidad de que los participantes puedan resignificar el sentido de su vida, o la perspectiva que tienen de la misma. Este enfoque personal no solo pretende entender los desafíos existenciales, sino también facilitar un proceso en el que los adultos mayores encuentren nuevos significados y fortalezcan su bienestar emocional en una etapa de vida que a menudo se ve afectada por la pérdida de propósito.

Si bien la mayoría de los estudios sobre esta población se ha centrado directamente en la soledad, la depresión por vejez y el sentimiento de abandono, se ha encontrado que existe poca información sobre cómo influye el desarrollo de una vejez activa en la reconstrucción del sentido vital. Los objetivos específicos serán explorar y promover la construcción del sentido de la vida en adultos mayores para favorecer su bienestar emocional desde una perspectiva humanista-existencial, con el fin de identificar los elementos que los adultos mayores consideran fundamentales para darle sentido a su vida y en consecuencia mejorar su bienestar emocional. Esta investigación pretende ser realizada mediante un análisis meramente cualitativo con base a experiencias subjetivas. Además, se orienta a comprender cómo los adultos mayores llegan a construir un propósito vital y cómo esto traerá un bienestar emocional. Este enfoque académico aporta una base teórica y práctica innovadora al campo de la psicología clínica.

Esta investigación es viable y de trascendental importancia debido a que, como lo mencionan Miller y Mejía – Guevera (2020), “muestra que en Ecuador la población adulta mayor a 60 años va en incremento desde 11 % que es a la fecha hasta un 21 % para el año 2065, llegando a constituir la tercera parte de la población para el 2100, con una población estimada de 9 millones de ecuatorianos adultos. En cambio, la población menor a 60 años sufrirá una disminución a un 40% llegando a su tope de crecimiento en la población entre los 20 a 59 años hasta el año 2032 convirtiéndose en una sociedad envejecida para el 2065 incrementando

enfermedades y su costo y gasto en salud.” Estos datos nos arrojan un desafío y una oportunidad para la psicología clínica, ya que el sentido de la vida se convierte en una herramienta valiosa para acompañar, comprender y empoderar a la población objetivo, ayudándolos a construir una vida plena y significativa. Este enfoque social busca responder a las necesidades emergentes de una población en crecimiento, promoviendo su dignidad y bienestar en un contexto demográfico cambiante.

El aporte al área de la psicología clínica más allá de tratar una patología es brindar herramientas para acompañar procesos de envejecimiento desde una perspectiva existencial. Se busca proponer herramientas y estrategias clínicas con el fin de apoyar a profesionales de la salud mental para que puedan trabajar con esta población desde un enfoque existencial y humanista. Con los hallazgos de la presente investigación se pretende atender necesidades emocionales y sus desafíos existenciales, fortaleciendo la capacidad terapéutica para abordar procesos de auto trascendencia y búsqueda de sentido, lo que puede mejorar la eficacia de futuras intervenciones.

Finalmente, enriquecerá la práctica profesional con un enfoque existencial, al aportar un modelo de acompañamiento centrado en el sentido, la dignidad y el bienestar emocional. La integración de la logoterapia como base teórica proporciona un marco sólido y validado para el desarrollo de intervenciones que trascienden el tratamiento de patologías y se centran en el potencial humano para encontrar significado.

### **III. Objetivos**

#### **Objetivo General**

Analizar la percepción del sentido de la vida en adultos mayores activos de 65 a 80 años que participan en un programa de ocio del Distrito Metropolitano de Quito durante el periodo de

octubre a febrero de 2025-2026.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar la percepción de sentido de la vida presente en adultos mayores considerando componentes como vínculos sociales, nivel de autonomía y sentido existencial.
- Explorar cómo los adultos mayores resignifican su propósito vital en la etapa de la vejez.
- Analizar las implicaciones de los hallazgos obtenidos para la comprensión del sentido de la vida en adultos mayores.

### **IV. Marco Teórico**

Para fundamentar este estudio, se parte del enfoque humanista-existencial, el cual, según Romo M (2012) citado por Arias Barrantes (2021), “reúne una serie de enfoques terapéuticos [...] más que una escuela se trata de un movimiento que defiende la integridad del ser humano. [...]”. Este enfoque promueve una visión integral y no reduccionista de la persona, por lo que esta visión resulta particularmente valiosa, ya que recupera esa parte fundamental del ser humano: el hecho de ser libre, de poder decidir y darle un propósito a la vida, incluso cuando todo parece ir en contra. Y no se queda solo en explicar conductas por influencias externas o por un determinismo biológico rígido, sino que valora la experiencia personal, la conciencia y esa capacidad que se tiene para reinventarse.

Asimismo, el sentido de la vida se entiende, según Grondin (2012), como “[...] el sentido, es la tarea humana que le toca realizar a quien se pregunta por el thelos de la vida, su fin o finalidad [...]”. Esta definición pone énfasis en esa faceta dinámica y pensante que tiene el ser humano al enfrentarse a su propia vida. El sentido de la existencia no aparece como algo que viene de fuera o que se impone, sino como algo que uno mismo va armando, y eso trae consigo una dosis de responsabilidad, de conocerse mejor y de aferrarse a los valores y objetivos

personales. Esta idea ayuda a ver a la persona como el verdadero motor de su propia narrativa, alguien que puede hallar un propósito incluso en los momentos más duros. Por otro lado, guía la investigación hacia cómo la gente va forjando su rumbo vital, mezclando sus experiencias, sueños y las conexiones con los demás. En cierto sentido, el enfoque de Grondin respalda esa noción de que buscar sentido es un camino interminable, uno que moldea la identidad, las ganas de seguir adelante y esa sensación de plenitud en la existencia humana.

Se destaca el concepto planteado por Viktor Frankl, pionero de la logoterapia, quien, según lo citado por Fernández (2015), plantea que “[...] el sentido de la vida es una realidad objetiva que se descubre en cada vida concreta y que se expresa a través de la realización de una serie valores y de la autotranscendencia, llegando a encontrar, quién encuentra un sentido, algo que está más allá de sí mismo [...]”. Esto es clave porque trae a la mesa esa capa trascendente en el ser humano, colocando el sentido de la vida por encima de solo buscar placeres personales o logros materiales. Frankl lo plantea así: que el sentido surge del apego a valores, del servicio a los demás y de esa habilidad para encontrarle un porqué incluso al dolor. Y eso, creo, da un soporte firme para entender cómo la gente logra aferrarse a la esperanza y a un rumbo en la vida, aun en medio de crisis o ausencias profundas.

La logoterapia se complementa con el análisis existencial, también propuesto por Frankl. Según Franco (2015), este último “[...] significa intentar dar un fundamento antropológico del movimiento que va de sí mismo hacia fuera de sí mismo para ponerse frente a sí mismo, de tal forma que la persona pueda ejercitar su dimensión espiritual y poner en acto su capacidad de responsabilidad. [...]”. Estos principios se conectan de manera profunda con la idea del sentido de la vida, ya que, el análisis existencial te pone frente a ti mismo, obligándote a ver tus opciones reales, mientras que la logoterapia te guía en esa exploración hacia el cumplimiento de valores y

hacia esa salida de uno mismo. Esta combinación entre las dos corrientes da una visión bien honda de lo que somos como humanos, donde el sentido se va revelando en lo que haces, en cómo te comprometes y en esa apertura hacia los otros.

Dentro del enfoque humanista-existencial, Rollo May aborda la comprensión del sentido de la vida a partir del denominado "dilema del hombre", que consiste en reconocerse simultáneamente como sujeto y objeto. Según Martorell (2008), “[...] para May ambos modos de experimentarse a sí mismo son necesarios para la ciencia de la psicología, para la psicoterapia y para alcanzar una vida gratificante. El psicoterapeuta alterna y complementa la visión del paciente como objeto, cuando piensa en pautas y principios generales de la conducta, y como sujeto, cuando siente empatía hacia su sufrimiento y ve el mundo a través de sus ojos”. Este reconocimiento del dilema existencial permite al individuo comprenderse integralmente y continuar con la búsqueda de sentido a lo largo de su vida.

La idea que plantea Rollo May conecta de lleno con el sentido de la vida, porque deja ver cómo la existencia humana se arma en esa tensión constante entre lo objetivo y lo subjetivo, entre cómo nos ven los demás y lo que sentimos en lo más hondo de nosotros mismos. Ese balance entre las dos caras abre la puerta a un autoconocimiento más sólido, uno que le da al individuo las herramientas para hacerse cargo de su libertad, de sus responsabilidades y de esa posibilidad de cambiar. Esto trae un concepto importante para entender cómo se va tejiendo el sentido, ya que empuja a unir la cabeza con el corazón, la reflexión con lo que se vive día a día, y ve al ser humano como algo bien complicado que anda buscando armonía entre su interior y el mundo de afuera. Al final, ese dilema del hombre que describe May no es una mera contradicción, sino más bien una chance para crecer, algo que motiva a reinterpretar la propia vida y a dar con un propósito que suene más verdadero y completo. (Bugental, 2000, pp. 78-79)

Desde una visión existencial profunda, Irving Yalom propone los "cuatro pilares de la existencia": la muerte, la libertad, el aislamiento y la falta de sentido. Según Viel Siritto (2019), “[...] señaló los temas básicos de la lucha existencial: la muerte que crea ansiedad, la libertad que involucra una elección, la responsabilidad que despierta la culpa, el aislamiento, inevitable separación entre uno mismo y los otros, y la falta de sentido que obliga a la persona a encontrar un significado”. Estos cuatro pilares que plantea Yalom se entrelazan de una forma profunda, y al final todos apuntan a esa búsqueda del sentido en la vida.

La muerte, por ejemplo, nos pone de cara a lo finito que es todo, y eso nos empuja a vivir con más atención y con un rumbo claro; la libertad deja en evidencia que cada uno es el dueño de sus decisiones y de cómo orienta su camino; el aislamiento resalta esa brecha inevitable entre uno y los demás, lo que nos motiva a forjar lazos genuinos desde nuestra propia independencia y con un toque de empatía; y, por último, esa ausencia de sentido nos enfrenta al vacío existencial, forzándonos a inventar nuestro propio significado y a llenar de propósito lo que vivimos día a día. (Mosteirín,2017)

El pilar de la falta de sentido es como el corazón de los otros tres, porque es justo al lidiar con la muerte, la libertad y el aislamiento cuando uno se pregunta de verdad qué hace aquí. En vez de ser un peso aplastante, ese vacío se transforma en una puerta abierta para bucear en lo que uno lleva dentro, para elegir con honestidad y para ir más allá de los límites propios. Por otro lado, Yalom trae una mirada optimista como lo ilustra Como lo ilustra Mosteirín (2017), encarar estos dilemas fomenta una transformación donde la falta de sentido se convierte en motivación para elecciones honestas y vínculos empáticos.

Emmy Van Deurzen, desde el enfoque existencial-fenomenológico, propone un modelo estructural basado en cuatro dimensiones fundamentales de la existencia: la física, la

interpersonal, la intrapsíquica y la espiritual. En el caso de los adultos mayores, estas dimensiones cobran especial relevancia, pues emergen interrogantes sobre el propósito, el legado y la trascendencia. Como señala Van Deurzen (2016), “[...] los seres humanos se mueven y actúan en relación con un mundo físico [...], una dimensión interpersonal [...], una experiencia de mundo interior [...] y un mundo de ideas o espiritual, donde crean significados y organizan su comprensión y propósito en el mundo”. Estas dimensiones facilitan la reflexión sobre el sentido y la comprensión de la propia existencia.

El modelo de Van Deurzen conecta de lleno con esa búsqueda del sentido en la vida, porque ofrece una visión completa de la existencia humana, abarcando no solo lo material sino también lo relacional, lo emocional y lo que va más allá. La dimensión física tiene que ver con la conexión al cuerpo y al mundo alrededor, donde uno siente la finitud y las barreras propias de ser humano; la interpersonal destaca el valor de los encuentros con otros, del amor, la amistad y ese sentimiento de pertenecer; la intrapsíquica se centra en el diálogo consigo mismo, en la reflexión interna y en cómo se va armando la identidad; y la espiritual va un paso adelante, empujando la vida hacia la exploración de un significado, un propósito y una unión con algo mayor que el individuo. (Segafredo, 2022)

Como expone Segafredo (2022), en su entrevista con van Deurzen, estas dimensiones facilitan un proceso de introspección que armoniza la trayectoria personal con valores profundos, ya que, se entretienen en un proceso constante de introspección y replanteo de la propia trayectoria, donde el ser humano se enfrenta a la temporalidad, a las pérdidas y a la necesidad de armonizar su historia con los valores y objetivos que le dan rumbo. Por eso, el enfoque existencial-fenomenológico de Van Deurzen arma un marco teórico robusto para indagar cómo las personas van integrando sus vivencias del pasado y del presente en esa construcción ongoing

del sentido vital, lo que lleva a una comprensión más rica, unificada y trascendente de la existencia en sí.

Luego de haber explorado los principales postulados teóricos sobre el sentido de la vida, resulta pertinente situar esta noción en un contexto vital específico. En este sentido, se abordará los conceptos sobre el adulto mayor la cual es la población objetivo a la que va dirigida la investigación.

Primero, se debe identificar la definición de adulto mayor y sus características. Según Araujo Pulido (2009) “[...] En general, se considera como adulto mayor a cualquier persona de más de 60 o 65 años. Sin embargo, no existe un momento concreto determinado biológicamente en el que una persona se convierte en anciana. Algunos pueden volverse funcionalmente viejos a una edad temprana, al verse afectados por problemas propios de la tercera edad [...]” La definición deja claro que la vejez no se reduce solo a una cuestión de años cumplidos, sino que abarca un montón de aspectos biológicos, psicológicos, sociales y funcionales que impactan de forma única en cada uno. Esa diversidad en cómo se envejece muestra que no hay un patrón fijo: cosas como los hábitos diarios, el estado de salud, el entorno en que uno vive, el respaldo afectivo y todo lo que se ha ido acumulando en la vida moldean el modo en que cada persona navega por esta fase. Por otro lado, creo que esta visión ayuda a ver al adulto mayor como alguien con su propia trayectoria, con fortalezas, demandas y posibilidades reales, sin caer en esos clichés que pintan la vejez solo como un descenso inevitable o como pura dependencia.

Se encuentran 3 dimensiones acertadas para una caracterización del adulto mayor, primero se encuentra la dimensión biológica del envejecimiento, esta abarca una definición basada principalmente en dos aspectos: el rol del patrón de referencia cronológico y los cambios morfofuncionales, cuya disminución determina el nivel de envejecimiento. Por otra parte, la

dimensión psicológica incorpora al menos dos áreas de estudio destacadas, como los cambios en los procesos psicológicos fundamentales y su evolución, conocida como dimensión psicobiológica, junto con el análisis de la personalidad y sus transformaciones, denominada psicológica estructural; finalmente, la dimensión social se fundamenta en el examen de tres aspectos clave: la sociodemográfica, que involucra el aumento poblacional y sus impactos internos y externos; la sociopolítica, que evalúa el grado de participación e integración social de las personas mayores; y la económica política, que abarca el estudio de los recursos y las condiciones asociadas. (Esquivel, Calleja, Hernandez, Medellín & Paz, 2009)

Por lo que, directamente y con la ayuda de las dimensiones, se dice que, según Esquivel, Calleja, Hernandez, Medellín & Paz (2009) “[...] la vejez es el cambio fisiológico que sufre el individuo, cuyo término inevitablemente es la muerte. [...]” La vejez, entendida como el cambio fisiológico inevitable que experimenta el individuo y cuyo desenlace final es la muerte, se conecta directamente con la noción de adulto mayor, refiriéndose a personas en etapas avanzadas de la vida donde estos procesos de declive se manifiestan de manera integral.

Durante la vejez existen múltiples números de desafíos los cuales el adulto mayor debe enfrentar. Según Amable y García (2010) “[...] Desde un punto de vista psicológico, en la Tercera Edad se aprecian cambios en las distintas esferas de la personalidad del anciano que la distinguen de otras etapas del desarrollo. [...]”. El autor propone varios elementos los cuales permite comprender cuales recursos se demandan en función de los retos a enfrentar en este período.

El envejecimiento le pone al adulto mayor un desafío directo, cargado de toda clase de pérdidas como la autonomía, los roles que tenía en la sociedad, los seres queridos o incluso la salud misma, y eso viene de la mano con inquietudes serias, tipo la proximidad de la muerte o el

miedo a quedarse solo, que terminan minando su sentido de la vida. Estas dificultades se agravan cuando entran en juego los roces entre generaciones, la jubilación o las limitaciones físicas y mentales, lo que genera barreras para comunicarse, sensaciones de ser inútil y obstáculos para seguir con un ritmo de vida dinámico. Al final, la forma en que el adulto mayor lidia con esas pérdidas, maneja sus duelos y se integra a redes de apoyo social impacta de lleno en su equilibrio emocional y en cómo reconstruye un propósito vital que le ayude a transitar esta etapa con más plenitud. (Amable y García, 2010)

El adulto mayor tiene a favor lo que el proceso de envejecimiento le ha traído, lo cual es recolección de experiencia y habilidades sociales para relacionarse con los demás, gracias a todo esto, el adulto mayor dispone de herramientas muy poderosas para poder combatir estos retos que esta etapa de la vejez le propone. Según Amable y García (2010) “[...] Estas capacidades también resultan necesarias para el mejor desempeño del adulto mayor en el ámbito social, ya que resultan indispensables en situaciones que constituyen exigencias o demandas a satisfacer en la vejez, tales como la posibilidad de integrarse a nuevos grupos y el enfrentar cambios en la vida o avances tecnológicos. [...]”.

Con esto en mente, las relaciones con los demás se vuelven algo esencial para el adulto mayor, ya que esa naturaleza sociable que tenemos y la chance de conectar con otros sirven como un verdadero bálsamo contra la soledad, y a la vez como un camino para reavivar o afianzar ese sentido en la vida. En esta fase, cultivar la inteligencia emocional ayuda a manejar mejor esos lazos, a identificar tanto las fortalezas como las debilidades propias, y a sacar provecho de toda esa experiencia acumulada, que termina impulsando la autoestima y una mayor confianza en uno mismo. Por otro lado, meterse en grupos sociales, en centros de recreo, en iniciativas comunitarias o en espacios para el ocio no solo abre la puerta al intercambio de afecto

y al respaldo mutuo, sino que también trae consigo nuevos objetivos, roles y motivaciones que hacen que el adulto mayor se sienta de nuevo el dueño de su propia historia, lo cual fomenta un envejecimiento más dinámico, sano y con mayor plenitud.

Para alcanzar con plenitud y entender por qué es importante esta investigación, hay que entender que la población objetivo, en este caso el adulto mayor, es una población la cual ha sido víctima de muchísima discriminación y estereotipación, la presencia de esos estereotipos negativos como ver a los adultos mayores como inútiles, dependientes o simplemente incapaces impacta de manera profunda en cómo van armando su sentido de la vida, porque esas ideas que flotan en la sociedad terminan restringiendo su involucramiento en las cosas, cortando las chances de que contribuyan con lo que saben y, al final, plantando en ellos sensaciones de ser prescindibles, de no valer mucho y de haber perdido el norte.

Sin ningún tipo de estereotipación y sin juicios de valor falsos, se observan a los adultos mayores como una población valiosa, y digna de poder sentirse como tal, por lo que, los adultos mayores se los puede ver participando como una población la cual no da todo por sentado, más bien se empodera y busca seguir viviendo esta etapa de la vida la cual es la vejez, y aparece el concepto de una “vejez activa”. Según Ramiro Fariñas et al. (2012) “[...] dentro de estos profundos cambios demográficos y sociales, sería por lo tanto el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen. [...]”

La idea principal es que los adultos mayores no deberían ser marginados o vistos como un peso, sino como un grupo con valor inherente, con derecho a sentirse dignos y plenos en esta etapa de la vida. En lugar de resignarse a una vejez pasiva, donde todo se da por sentado y se espera solo el declive, el texto propone que se empoderen, que tomen un rol activo para seguir

disfrutando y contribuyendo. Ahí es donde surge el concepto de "vejez activa", que no es solo una moda, sino una forma de repensar el envejecimiento como algo dinámico. Por otro lado, se define esta vejez activa como un proceso intencional: optimizar oportunidades en salud, para que el cuerpo y la mente sigan funcionando bien; en participación, para que no se aíslen, sino que se involucren en comunidades o actividades. Todo esto, en cierto sentido, apunta a elevar la calidad de vida, no solo prolongarla. Sin embargo, implica un esfuerzo colectivo, no solo individual, gobiernos, familias, sociedades, para crear entornos que faciliten esto, porque si no, la vejez puede volverse un desafío en vez de una oportunidad. Es como una invitación a reflexionar: ¿estamos preparando el terreno para que el envejecimiento sea enriquecedor, o lo dejamos al azar?

Aquí entra un término bastante importante, los centros de ocio, un centro de ocio se lo puede definir como un centro cultural, o un centro deportivo, dependiendo el caso en donde los adultos mayores van a buscar mantenerse activos. Según Ramiro Fariñas et al. (2012) “[...] vejez activa desde una asunción positiva a partir del estudio de la realización de actividades de ocio y participación social y comunitaria, que están en la base de una mejor forma de envejecer y una mayor calidad de vida del individuo.” “[...] sirven para ordenar el tiempo dedicado a la participación activa del individuo en su proceso de envejecimiento [...]”. Se hace énfasis en como los adultos mayores pueden mantenerse involucrados en la vida diaria a través de espacios específicos, como los centros de ocio, que básicamente actúan como posiciones para actividades recreativas. Hay que pensar en ellos como lugares versátiles: podrían ser centros culturales donde se reúnen para charlas, talleres o eventos artísticos, o bien deportivos, con clases de gimnasia ligera o caminatas en grupo, todo enfocado en que no se queden pasivos en casa. La clave aquí es que estos centros no son solo un pasatiempo; representan una forma intencional de combatir el

aislamiento que a veces viene con la vejez, fomentando esa idea de envejecer con energía y propósito.

A partir de este marco conceptual amplio y multidimensional, se identifican las dimensiones centrales del presente estudio. Para entender cómo las teorías humanista-existenciales abordan la vejez y la vejez activa, sobre todo en relación con los centros de ocio, hay que empezar por esa visión que ve al ser humano como un ente integral, libre y capaz de moldear su propio rumbo, incluso en las fases más avanzadas de la vida. Este enfoque, que defiende la totalidad del individuo sin reducirlo a factores aislados, se convierte en el fundamento inicial, porque resalta la libertad y la capacidad de elección, elementos esenciales para que el adulto mayor no se perciba como un mero receptor pasivo del declive, sino como alguien que puede reinterpretar su propia existencia. En cierto sentido, esto establece las bases para que ideas como el sentido de la vida no queden en lo abstracto, sino que se enraícen en el día a día, allanando el camino para pensadores que exploran cómo esa libertad se expresa en la vejez.

Grondin (2014) ve el sentido como una tarea personal dinámica basada en valores y relaciones propias, que permite a los adultos mayores enfrentar el declive fisiológico, la muerte y pérdidas emocionales o sociales sin rendirse, construyendo un propósito vivo; esto enlaza con Frankl, quien a través de la logoterapia enfatiza el descubrimiento del sentido mediante autotranscendencia y responsabilidad, transformando la vejez en una oportunidad para encarnar valores, servir a otros y lograr plenitud pese a limitaciones como rigidez mental o soledad; May amplía esto destacando la dualidad humana como sujeto (conciencia libre) y objeto (cuerpo en deterioro), promoviendo un equilibrio entre empatía interna y patrones externos para resistir estereotipos de inutilidad y persistir en la búsqueda de significado; finalmente, Yalom introduce

los cuatro pilares existenciales (muerte, libertad, aislamiento y ausencia de sentido), intensificados en la vejez, donde la proximidad de la muerte impulsa a confrontar el aislamiento, utilizando la libertad para forjar conexiones y reconstruir la historia vital en contextos de responsabilidad y autenticidad, evitando el vacío y fomentando una vida plena.

Van Deurzen culmina esta progresión con sus cuatro dimensiones física, interpersonal, intrapsíquica y espiritual, ofreciendo un esquema integral para la vejez que integra el legado y la trascendencia. Jerárquicamente, esto une lo previo: la dimensión física aborda los cambios corporales, la interpersonal combate la soledad, la intrapsíquica refuerza el dilema de May, y la espiritual conecta con la autotrascendencia de Frankl, todo para que el adulto mayor reflexione sobre su propósito. Reflexionando un poco, estas teorías no permanecen en lo teórico; convergen en la vejez como un proceso (envejecimiento) y un resultado (vejez), donde el adulto mayor, con sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales, aprovecha su experiencia acumulada para superar obstáculos como la jubilación o el aislamiento, empoderándose en vez de victimizarse.

Esta edificación teórica lleva directamente a la vejez activa, definida como la optimización de salud, participación y seguridad en un contexto de transformaciones demográficas, no como algo inerte, sino positivo y fortalecedor. Aquí se cierra la jerarquía: las teorías existenciales fundamentan que el sentido de la vida brota de la libertad y la trascendencia, y en la vejez, esto se concreta cuando el adulto mayor rechaza prejuicios y persigue activamente un propósito, particularmente en centros de ocio. Estos espacios, ya sean culturales o deportivos, no son simples distracciones; estructuran el tiempo mediante actividades recreativas y participación comunitaria, que forman la base de un envejecimiento mejor. En cierto sentido, actúan como el enlace práctico: el adulto mayor, orientado por las dimensiones de Van Deurzen o los pilares de Yalom, acude a ellos para contrarrestar la soledad, ejercer su libertad en talleres o

grupos, y descubrir sentido en vínculos sociales y valores compartidos, convirtiendo la vejez en una fase de desarrollo. Sin embargo, esto no es para todos, sino para aquellos que, al distanciarse del núcleo familiar, encuentran en estos centros un santuario para reinventar su narrativa, elevando su calidad de vida y afirmando esa misión humana de Grondin. Al final, las teorías coinciden en que el sentido no se impone, sino que se edifica colectivamente en tales entornos, haciendo de la vejez activa no un capricho, sino una ruta vital hacia la plenitud existencial.

## **V. Variables o Dimensiones**

### *Sentido de la vida*

Se eligió el sentido de la vida como la única dimensión para analizar todo esto porque, desde el enfoque humanista-existencial que guía la investigación, actúa como un hilo conductor que une todo. Se analiza en la logoterapia de Viktor Frankl: ahí, el sentido no es solo un detalle, sino el verdadero impulsor de nuestra existencia, abarcando cosas como los lazos con los demás, la independencia, lo espiritual y el equilibrio emocional. Y no se los ve como piezas separadas, sino como elementos que nutren ese sentido central, integrados de manera natural. Además, al ser un estudio cualitativo que se basa en relatos de vida, enfocarse en esta dimensión permite profundizar en la experiencia subjetiva de los adultos mayores, sin fragmentarla ni simplificarla. En cierto sentido, esto respeta la complejidad de lo que viven, evitando caer en esa trampa de desmenuzar todo en variables independientes que, al final, pierden el panorama completo.

## **VI. Hipótesis o Supuestos**

### *Supuesto teórico 1*

Desde la perspectiva humanista-existencial, y particularmente inspirado en la logoterapia

de Viktor Frankl, se parte de la idea de que buscar sentido en la vida es una urgencia inherente al ser humano, algo que no se apaga con los años, sino que evoluciona en la adultez mayor. Se adapta, en cierto modo, a través de lo que uno ha vivido, los valores que se han forjado y las conexiones con los demás. Por eso, se cree que las personas mayores siguen teniendo esa habilidad para infundir significado a su día a día, aun cuando enfrentan pérdidas inevitables, dolencias del cuerpo o esos giros que trae el envejecer y lo hacen recurriendo a una trascendencia propia, asumiendo responsabilidades personales y, sobre todo, rearmando ese proyecto de vida que les define.

### ***Supuesto teórico 2***

En clave existencial-fenomenológica, se asume que involucrarse de forma activa en espacios comunitarios dedicados al ocio puede realmente ayudar a redefinir el propósito vital en la vejez, fomentando interacciones sociales, esa sensación de independencia, el sentirse útil y, además, parte de algo mayor. Estos lugares actúan como escenarios cotidianos que integran aspectos del ser humano lo físico, lo relacional, lo interno y hasta lo espiritual, permitiendo que los adultos mayores lidien con el aislamiento, la conciencia de un final o la ausencia de roles previos, y así reconstruyan un sentido profundo para esta fase de su existencia.

## **VII. Marco Metodológico**

La presente investigación, será no experimental -transversal de carácter descriptivo, aplicada bajo la modalidad de relatos de vida o historias de vida. Esta técnica, de enfoque cualitativo, permite comprender profundamente las experiencias subjetivas de los adultos mayores, facilitando el acceso a los significados que otorgan a su historia personal, sus vínculos, decisiones y vivencias existenciales. (Cordero, 2012; Rojas-Gutiérrez, 2022)

Desde una perspectiva fenomenológica, las historias de vida permiten estudiar al individuo como un todo, considerando la complejidad de su contexto y su experiencia vivida, más allá de la reducción a variables aisladas. En este sentido, (Berrios, 2000), citado por Cordero (2012), sostiene que “[...] los estudios cualitativos siguen unas pautas de investigación flexibles y holísticas sobre las personas, escenarios o grupos, objeto de estudio, quienes, más que verse reducidos a variables, son estudiados como un todo, cuya riqueza y complejidad constituyen la esencia de lo que se investiga. [...]”. Asimismo, Taylor y Bogdan (1984), también citados por Cordero (2012), afirman que “[...] Las historias de vida forman parte del campo de la investigación cualitativa, cuyo paradigma fenomenológico sostiene que la realidad es construida socialmente mediante definiciones individuales o colectivas de una determinada situación [...]”.

A diferencia de los enfoques cuantitativos, esta metodología no busca establecer generalizaciones estadísticas, sino interpretar los relatos desde una mirada holística y contextual, priorizando la riqueza narrativa y la singularidad de cada participante.

El estudio se caracteriza por ser aplicado, pues utiliza conocimientos teóricos para comprender e intervenir en una problemática real: el sentido de la vida en adultos mayores. Su nivel de profundidad es descriptivo, al caracterizar cómo se manifiestan el sentido de vida y el bienestar emocional en esta población, incorporando elementos exploratorios por el carácter subjetivo y dinámico del fenómeno. El enfoque cualitativo y narrativo se centra en los relatos de los participantes como vía de acceso a los contenidos existenciales de sus vivencias.

Para la recolección de información se utilizará como instrumentos, una encuesta sociodemográfica, que, según Balboa, (2018) citado por Naranjo (2024) " [...] La entrevista sociodemográfica es una técnica de recolección de datos que busca obtener información

detallada sobre las características sociales y demográficas de los individuos entrevistados. Esta herramienta permite recopilar datos sobre factores como la edad, género, estado civil, nivel educativo, ocupación, nivel socioeconómico, entre otros [...]”. Por otro lado, la entrevista semiestructurada, la cual, según Toscano, (2009) “[...] relaciona con el hecho de desarrollar un diseño flexible de investigación, contando con un nudo central, en el cual el sujeto ocupa el lugar protagónico. Es decir, poniendo el énfasis en estudiar los fenómenos sociales en el propio entorno en el que ocurren [...]”.

El instrumento permitirá expresar y organizar las vivencias significativas de los participantes desde su propia perspectiva. A través de él, se podrán reconstruir los eventos y circunstancias que han configurado su sentido de vida, así como identificar vacíos, tensiones o aspectos no resueltos que influyen en su visión existencial.

La elección de este recurso responde a la necesidad de captar la subjetividad del entrevistado, explorando los valores, reflexiones y decisiones que dan forma a su trayectoria vital. Esta decisión es coherente con los principios de la logoterapia, ya que facilita la comprensión del sentido de la vida como una construcción individual, libre y significativa, acorde con el enfoque existencial-humanista.

La entrevista semiestructurada será aplicada siguiendo la metodología del relato de vida, estructurada en torno a preguntas abiertas que combinan la flexibilidad cualitativa con la profundidad fenomenológica necesaria para captar el significado de las experiencias.

Las entrevistas serán registradas en audio, previa firma del consentimiento informado, garantizando el cumplimiento de los principios éticos de la investigación. Se prevé la realización de 10 entrevistas, las cuales serán transcritas de manera íntegra y posteriormente organizadas en una matriz narrativa, lo que facilitará el análisis cualitativo y la construcción de categorías

emergentes relacionadas con el marco teórico.

A través de esta herramienta se explorarán los aspectos críticos definidos en el marco teórico, con el propósito de comprender cómo los participantes se aproximan a la autorrealización. Los temas abordarán logros personales, motivaciones, percepción actual de la vida, eventos significativos, vínculos afectivos y momentos clave que han marcado su trayectoria. Esta información permitirá interpretar el sentido vital desde la perspectiva única de cada participante, en coherencia con los fundamentos de la logoterapia y el enfoque existencial-humanista.

El análisis de los relatos permitirá comprender cómo los adultos mayores estructuran sus experiencias de manera significativa y coherente, identificando dimensiones vinculadas con el sentido de vida. Dichas dimensiones serán interpretadas en relación con el contexto de los participantes y desde una visión existencialista del desarrollo humano, fundamentada en los referentes teóricos de la presente investigación.

Las consideraciones éticas que tendrá la intervención serán las siguientes:

*Consentimiento informado:*

Se solicitará la firma del consentimiento informado como requisito indispensable para la participación. En este documento se explicará claramente el objetivo del estudio, el uso previsto de la información recolectada y el derecho que tiene cada participante de retirarse en cualquier momento, sin consecuencia alguna.

*Voluntariedad de participación:*

La participación será completamente voluntaria y no implicará ningún compromiso previo con la institución ni con los investigadores.

*Riesgo mínimo identificado:*

Aunque se considera un riesgo bajo, se reconoce la posibilidad de que surjan emociones intensas al recordar experiencias pasadas durante la entrevista. Sin embargo, también se identifica un beneficio significativo, al brindar al participante la oportunidad de ser escuchado, reflexionar sobre su historia personal y formar parte activa de un proceso de investigación centrado en su relato de vida.

*Protocolo de contención emocional:*

Se contará con un protocolo de contención que será activado en caso de malestar emocional durante la entrevista. Este incluirá acompañamiento inmediato y, de ser necesario, la derivación a un profesional de salud mental para brindar atención especializada.

*Confidencialidad y anonimato:*

Se garantizará la protección total de la identidad de los participantes. Los datos personales serán utilizados únicamente con fines académicos, se codificarán y resguardarán adecuadamente. En la transcripción y análisis no se utilizarán nombres reales ni datos que puedan permitir su identificación.

## **VIII. Población y Muestra**

La presente investigación está dirigida a una muestra no probabilística de 10 personas adultas mayores cuyas edades constan entre los 65 y 80 años, quienes participan activamente en un programa de ocio perteneciente al Distrito Metropolitano de Quito, Ecuador. Este programa tiene como objetivo promover la realización humana y el bienestar integral de las personas adultas mayores, a través de espacios de encuentro, socialización, talleres creativos, actividades formativas y atención integral en salud mental y física. Esta población se caracteriza por su diversidad en cuanto a género, estado civil, nivel educativo y situación socioeconómica, siendo representativa de distintos contextos del Distrito Metropolitano. La mayoría de los participantes

residen en sectores urbanos de la ciudad y mantienen un nivel de autonomía funcional suficiente para asistir y participar activamente en las actividades del programa.

Los beneficiarios del programa se caracterizan por su participación, lo cual se demuestra con el aumento progresivo del interés y la involucración en las actividades que se realizan en este programa. A través de dichas experiencias, se ha observado una mejora en el aumento del estado de ánimo, el fortalecimiento de vínculos sociales, así como las habilidades psicomotoras, cognitivas y emocionales. Además, el programa considera también la alfabetización de adultos mayores, la posibilidad de terminar sus estudios, emprender, conocer sus derechos y el acceso a servicios de salud, lo que contribuye significativamente a su sentido de utilidad y propósito vital.

La muestra planificada está compuesta por 10 adultos mayores seleccionados, es decir, una muestra no probabilística seleccionada específicamente por conveniencia de distintos géneros y condiciones socioeconómicas, que mantienen un buen estado general de salud. Se considerarán como criterios de inclusión: tener entre 65 y 80 años, participar activamente en el programa de ocio perteneciente al Distrito Metropolitano de Quito y demostrar disposición para colaborar en la investigación. Se excluirán personas con deterioro cognitivo severo o con dificultades físicas que les impidan participar en las actividades propuestas por el programa.

Esta muestra permite un abordaje cualitativo adecuado, que busca explorar en profundidad la perspectiva que los adultos mayores tienen sobre el sentido de vida y el bienestar emocional, aportando así a la comprensión de sus vivencias y resignificación existencial en la etapa de la vejez. Estos adultos mayores, representan una población significativa para el presente estudio, ya que permiten observar cómo, incluso en etapas avanzadas del ciclo vital, es posible superar estados de vulnerabilidad emocional como la soledad y la tristeza, y alcanzar un nivel de autorrealización. Su participación ofrece una valiosa oportunidad para comprender los factores

que favorecen el bienestar emocional en la vejez desde un enfoque humanista y existencial.

## **IX. Descripción de los datos producidos**

Las técnicas de producción de datos se centraron en:

- Relato de vida como formato de entrevista.
- Grabación de la misma entrevista y su transcripción literal.
- Análisis narrativo, el mismo que nos permitió sistematizar y obtener datos desde la narración personal del entrevistado, la significancia y el factor emocional.
- Los procedimientos para la recolección y análisis de datos se desarrollaron en varias etapas. En primer lugar, se realizó la selección de los participantes mediante un muestreo teórico, dirigido a personas adultas mayores de entre 65 y 80 años. Posteriormente, se estableció contacto con espacios comunitarios de envejecimiento activo, como el programa de ocio perteneciente al distrito metropolitano de Quito, donde se identificó a posibles participantes.
- A las personas que accedan voluntariamente a participar se les explicó el objetivo del estudio y se les solicitó la firma del consentimiento informado, garantizando así el cumplimiento de principios éticos. Las entrevistas se llevaron a cabo en espacios cómodos, privados y accesibles, en horarios previamente acordados con los participantes, procurando no interferir en sus actividades cotidianas.
- Cada entrevista se grabó en audio, con el debido consentimiento, y posteriormente transcrita de forma literal. El análisis de la información se realizó a través de un proceso de codificación e interpretación de los relatos, empleando un enfoque de análisis narrativo detallado.
- Una vez recolectada la información, se procedió a realizar la transcripción y análisis de contenido, clasificando las respuestas en temas que surgieron constantemente, colocando

fragmentos de las respuestas y analizando el aspecto compartido.

• Creamos 4 categorías basándonos en los temas y los aspectos compartidos de interés para la investigación y luego realizamos un contraste.

## X. Presentación de los Resultados Descriptivos

Con la finalidad de entender la percepción del sentido de la vida desde las experiencias de los adultos mayores que asisten a un centro de ocio, se realizó un análisis a partir de las entrevistas aplicadas a los participantes. A partir del análisis de las respuestas de los entrevistados se identificaron las principales categorías y dimensiones que permiten interpretar las experiencias y significados que los adultos mayores le atribuyen a su vida. Estas categorías se presentan en la siguiente tabla:

**Tabla 1** Categorías de análisis sobre el sentido de la vida en adultos mayores

CATEGORIA	DIMENSIÓN	DESCRIPCIÓN
1. Sentido de la vida	-La familia como fuente principal de significado vital.	Estos temas se vinculan directamente con la motivación existencial, la autovaloración, el aprendizaje continuo y la búsqueda de bienestar y sentido en la vida actual:
	-Recuperación del sentimiento de utilidad y valía personal.	-El significado de la vida se construye primordialmente a partir de los vínculos familiares, incluso cuando estos no forman parte integral de la rutina diaria.
	-El aprendizaje como proceso ininterrumpido.	-Las actividades facilitan la reconstrucción de la autoestima y la percepción de competencia individual.
	-Mejora emocional y psicológica.	- El aprendizaje se vive como componente integral del significado vital, no como un proceso limitado por la edad.
	-Bienestar emocional y tranquilidad como metas actuales.	-El centro opera como factor protector de la salud mental y bienestar emocional. -La tranquilidad emocional se convierte en un objetivo central en esta etapa vital.

2. Actividades en el centro de ocio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El centro como espacio restaurador de significado, utilidad y motivación</li> <li>-Interrupción de la rutina y la monotonía</li> <li>-Socialización y compañerismo como soporte emocional</li> <li>-El centro como espacio de integración y pertenencia social</li> </ul>	<p>Estos temas describen el rol del centro de ocio como espacio activo que rompe la rutina, fomenta relaciones sociales y genera bienestar emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El centro trasciende su función recreativa, siendo percibido como un agente re-significador de la existencia.</li> <li>- La disrupción de la rutina doméstica se experimenta como una transformación vital profunda, no meramente superficial.</li> <li>-Los vínculos con pares cumplen una función emocional y protectora, con connotaciones casi terapéuticas.</li> <li>- El centro es vivido como un espacio de pertenencia y contención social.</li> </ul>
3. Construcción del sentido personal a lo largo de la vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La maternidad y la crianza como eje identitario</li> <li>-Espiritualidad y creencias como fuente de fortaleza</li> <li>-Trayectoria laboral y sacrificio como fuente de orgullo personal</li> <li>-Pérdidas, separaciones y adaptación a los cambios</li> <li>-Actividad, movimiento y autonomía en la adultez mayor</li> </ul>	<p>Estos temas reflejan cómo el sentido personal se fue construyendo a lo largo del ciclo vital, mediante roles, creencias, trabajo y experiencias de pérdida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La maternidad/paternidad constituye un núcleo central de identidad y significado vital.</li> <li>-La espiritualidad opera como recurso interno de estabilidad emocional y sentido.</li> <li>- El trabajo es recordado como una fuente de esfuerzo, identidad y orgullo.</li> <li>- La vida adulta mayor está marcada por procesos de pérdida y adaptación continua.</li> </ul>
4. Experiencia actual del envejecimiento activo y participación social	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Socialización y compañerismo como soporte emocional</li> <li>-El centro como espacio de integración y pertenencia social</li> </ul>	<p>Estos temas describen la vivencia concreta del envejecimiento activo: mantenerse autónomo, participar socialmente y sentirse parte de un grupo en el presente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La autonomía física y funcional es clave para el bienestar percibido.</li> </ul>

*Nota:* Elaboración propia a partir del análisis fenomenológica de entrevistas realizadas a adultos mayores asistentes a un centro de ocio en la ciudad de Quito  
Elaborado por: Cabrera, J., & Proaño, A. (2026)

## **XI. Análisis de los Resultados**

### **Análisis General: Datos Demográficos**

**Estas categorías se presentan en las siguientes tablas:**

En este estudio sobre diez adultos mayores, todos por encima de los 60 años y con un nivel de salud funcional pleno que les permite una autonomía completa, destaca una clara predominancia femenina (90 %), algo común en estos centros donde las mujeres buscan más activamente espacios de encuentro y cuidado. La mitad vive en vivienda propia, un 30 % en alquilada y el resto en arreglos familiares, lo que apunta a una estabilidad residencial variada pero sólida; asisten con regularidad cuatro de cada diez entre dos y tres veces por semana, y la mitad lleva entre uno y tres años vinculada al lugar, impulsados principalmente por la socialización (60 %), el deseo de mantenerse activos (30 %) y, en menor medida, el ocio, convirtiendo el centro en un refugio para conexiones emocionales y un envejecimiento vital, más allá de lo meramente médico.

**Tabla 2** *Edad: Población de muestra*

Tiene 60 años o más	Población
Si	10
No	0
Total	10

Elaborado por: Cabrera, J& Proaño, A; (2026)

### ***Género***

**Tabla 3** *Cuenta de género: Población de muestra*

Género	Población
Femenino	9
Masculino	1
Otro	0
Total	10

Elaborado por: Cabrera, J& Proaño, A; (2026)

### ***Vivienda***

**Tabla 4** *Condición de vivienda: Población de muestra*

Tipo de vivienda	Población
Propia	5
Alquilada	3
Familiar	1
Otro	1
Total	10

Elaborado por: Cabrera, J& Proaño, A; (2026)

### ***Salud***

**Tabla 5** *Salud Funcional: Población de muestra*

Salud funcional	Población
Total	10
Parcial	0
Baja	0
Total	10

Elaborado por: Cabrera, J& Proaño, A; (2026)

### ***Participación***

**Tabla 6** *Participación en el centro: Población de muestra*

Tiempo de asistencia	Población	Frecuencia de asistencia	Población
<6 meses	2	Diaria	2
6 meses-1 año	3	2-3 veces semanales	4
1-3 años	5	Semanal	3
>3 años	0	Ocasional	0
Total	10	Total	10

Elaborado por: Cabrera, J& Proaño, A; (2026)

## ***Motivación***

**Tabla 7** *Motivaciones principales: Población de muestra*

Motivación	Población
Socializar	6
Mantenerme activo/a	3
Recomendación medica	0
Ocio	1
Total	10

Elaborado por: Cabrera, J& Proaño, A; (2026)

## **Análisis General: Entrevista Descriptiva**

### **1. La familia como fuente principal de significado vital**

Este tema emerge de manera consistente en todos los participantes.

#### *Patrones recurrentes:*

- Los hijos, nietos y la familia en general se describen como el "motor" impulsor, "lo más importante" o la "razón para continuar".

- A pesar de la distancia geográfica o la reducción en el contacto cotidiano, los lazos familiares persisten como eje central del sentido existencial.

#### *Ejemplos ilustrativos:*

- "Mis hijos y mis nietos representan lo más valioso en mi vida". (Participante 1)

- "Mi hija constituye el núcleo de mi existencia". (Participante 5)

- "La familia siempre será el elemento primordial". (Participante 3)

#### *Aspecto compartido:*

El significado de la vida se construye primordialmente a partir de los vínculos familiares, incluso cuando estos no forman parte integral de la rutina diaria.

## **2. El centro como espacio restaurador de significado, utilidad y motivación**

Este tema se observa en los cinco casos analizados.

### *Patrones recurrentes:*

- Recuperación del sentimiento de utilidad.
- Generación de un propósito para iniciar el día.
- Descubrimiento de un "nuevo significado" mediante la participación en el centro.

### *Expresiones semejantes:*

- "Aquí experimento un sentido de utilidad". (Participante 5)
- "Me proporciona el ímpetu para levantarme". (Participante 1)
- "Contribuyó a hallar un nuevo propósito". (Participante 2)
- "Restableció mi motivación". (Participante 2)

### *Aspecto compartido:*

El centro trasciende su función recreativa, siendo percibido como un agente re-significador de la existencia.

## **3. Interrupción de la rutina y la monotonía**

Este tema se manifiesta de forma evidente en todos los participantes.

### *Patrones recurrentes:*

- Previo: confinamiento doméstico, aislamiento, monotonía y tedio.
- Actual: involucramiento en actividades, estructuración horaria, motivación y variación rítmica.

### *Frases semejantes:*

- "Escapar de la rutina". (Participante 1)
- "Evitar permanecer en el hogar". (Participante 5)

- "Anteriormente, solo se limitaba a tareas de limpieza y cocina". (Participante 5)
- "Ahora dispongo de actividades diversificadas". (Participante 1)

*Aspecto compartido:*

La disrupción de la rutina doméstica se experimenta como una transformación vital profunda, no meramente superficial.

#### **4. Socialización y compañerismo como soporte emocional**

Este tema está presente en todos los casos.

*Patrones recurrentes:*

- Formación de amistades en el centro.
- Sensación de acompañamiento.
- Preocupación recíproca (por ejemplo, "si no asistes, te contactan").
- Interacciones afectivas, como abrazos, diálogos y risas.

*Ideas semejantes:*

- "Aquí conformamos una suerte de familia". (Participante 4)
- "Nos brindamos apoyo mutuo". (Participante 2)
- "No percibo soledad". (Participante 5)
- "Compartimos experiencias similares". (Participante 3)

*Aspecto compartido:*

Los vínculos con pares cumplen una función emocional y protectora, con connotaciones casi terapéuticas.

#### **5. Recuperación del sentimiento de utilidad y valía personal**

Este tema se evidencia con intensidad en las entrevistas 2, 4 y 5, e implícitamente en las

restantes.

*Patrones recurrentes:*

- Previo: percepción de inutilidad, sensación de "no servir más".
- Actual: recuperación de la capacidad, autonomía y actividad.

*Expresiones:*

- "Creí que ya no era de utilidad". (Participante 3)
- "Ahora comprendo que aún poseo capacidades". (Participante 5)
- "Sigo siendo útil". (Participante 2)
- "Mantengo independencia". (Participante 3)

*Aspecto compartido:*

Las actividades facilitan la reconstrucción de la autoestima y la percepción de competencia individual.

## **6. El aprendizaje como proceso ininterrumpido**

Este tema surge en los cinco participantes.

*Patrones recurrentes:*

- "El aprendizaje nunca cesa".
- Anhelos por adquirir conocimientos novedosos.
- Interés en áreas como tecnología, manualidades, danza y talleres.

*Aspecto compartido:*

El aprendizaje se vive como componente integral del significado vital, no como un proceso limitado por la edad.

## **7. Mejora emocional y psicológica**

Este tema se identifica en todos los casos, con énfasis en las entrevistas 1, 2 y 5.

*Patrones recurrentes:*

- Superación de estados depresivos.
- Mayor serenidad.
- Incremento en la felicidad.
- Mejora en el estado anímico general.

*Ideas recurrentes:*

- "Me asistió desde el plano psicológico". (Participante 2)
- "Me siento más serena". (Participante 1)
- "Experimento mayor felicidad". (Participante 1)
- "Transformó mi perspectiva vital". (Participante 2)

*Aspecto compartido:*

- El centro opera como factor protector de la salud mental.
- El centro funciona como un factor protector del bienestar emocional.

**8. La maternidad y la crianza como eje identitario**

Este tema emerge de forma clara en todos los participantes.

*Patrones recurrentes:*

- La identidad personal se construye en torno al rol de madre/padre.
- La crianza es descrita como sacrificio, responsabilidad y orgullo.
- Los recuerdos más significativos están asociados a la infancia de los hijos.

*Ejemplos ilustrativos:*

- "La experiencia de haber sido madre por primera vez" (Participante 1)
- "Crié a mis hijos... todo lo que hacía era por ellos" (Participante 5)
- "Cuando mis hijos eran pequeños" (Participante 3)

*Aspecto compartido:*

La maternidad/paternidad constituye un núcleo central de identidad y significado vital.

### **9. Espiritualidad y creencias como fuente de fortaleza**

Este factor aparece explícitamente en varias entrevistas.

*Patrones recurrentes:*

- Referencias directas a Dios como sostén emocional.
- Atribución del bienestar actual a la fe.
- Espiritualidad como forma de afrontar dificultades y pérdidas.

*Ejemplos ilustrativos:*

- “Creo en Dios totalmente y por medio de eso me siento activa” (Participante 3)
- “Primero Dios porque sin él no somos nadie” (Participante 2)
- “Gracias a Dios me he sentido bien” (Participante 1)

*Aspecto compartido:*

La espiritualidad opera como recurso interno de estabilidad emocional y sentido.

### **10. Trayectoria laboral y sacrificio como fuente de orgullo personal**

Este tema se observa principalmente en los participantes 1, 2 y 5.

*Patrones recurrentes:*

- Valoración del trabajo como medio de supervivencia y dignidad.
- Sacrificio laboral para sostener a la familia.
- Orgullo por la vida laboral recorrida.

*Ejemplos ilustrativos:*

- “Trabajé 40 años en enfermería” (Participante 1)

- “Era más importante trabajar que estudiar” (Participante 2)
- “Trabajé muchos años, a veces sin descanso” (Participante 5)

Aspecto compartido:

El trabajo es recordado como una fuente de esfuerzo, identidad y orgullo.

## **11. Pérdidas, separaciones y adaptación a los cambios**

Este tema se presenta en todos los casos de forma directa o implícita.

*Patrones recurrentes:*

- Separaciones de pareja.
- Distancia física con hijos o familiares.
- Fallecimiento de personas significativas.
- Migración o cambio de contexto.

*Ejemplos ilustrativos:*

- “Después de que se fue el papá de mis hijos” (Participante 3)
- “Mis hijos están por fuera por la situación de Venezuela” (Participante 1)
- “Con los años uno va perdiendo gente” (Participante 5)

Aspecto compartido:

La vida adulta mayor está marcada por procesos de pérdida y adaptación continua.

## **12. El centro como espacio de integración y pertenencia social**

Este tema se manifiesta en todos los participantes.

*Patrones recurrentes:*

- Integración a un grupo.
- Sensación de acogida.
- Identificación del centro como “familia” o espacio seguro.

- Valoración positiva del trato recibido.

*Ejemplos ilustrativos:*

- “Somos como una familia este grupo” (Participante 1)
- “Tenemos un grupo bonito” (Participante 2)
- “Me siento acompañada” (Participante 4)

*Aspecto compartido:*

El centro es vivido como un espacio de pertenencia y contención social.6. Actividad, movimiento y autonomía en la adultez mayor

### **13. Actividad, movimiento y autonomía en la adultez mayor**

Este factor aparece en todas las entrevistas.

*Patrones recurrentes:*

- Valoración de poder moverse y realizar actividades.
- Deseo de mantenerse activo.
- Rechazo a la dependencia.

*Ejemplos ilustrativos:*

- “Sentir que todavía puedo moverme” (Participante 5)
- “Seguir defendiéndome yo sola” (Participante 2)
- “Poder salir de casa” (Participante 4)

*Aspecto compartido:*

La autonomía física y funcional es clave para el bienestar percibido.

### **14. Bienestar emocional y tranquilidad como metas actuales**

Tema transversal en todas las entrevistas.

*Patrones recurrentes:*

- Búsqueda de calma.
- Disminución del apuro y las preocupaciones.
- Valoración de la tranquilidad por encima de logros materiales.

*Ejemplos ilustrativos:*

- “Tener paz y tranquilidad” (Participante 3)
- “Ahora pienso más en estar tranquilo” (Participante 5)
- “Ver la vida con más calma” (Participante 4)

Aspecto compartido:

La tranquilidad emocional se convierte en un objetivo central en esta etapa vital.

### **Categoría 1: Sentido de la vida**

Incluye respuestas asociadas a:

- Vínculos familiares.
- Utilidad personal.
- Aprendizaje continuo.
- Autovaloración.
- Motivación existencial.
- Re-significación posterior a pérdidas (divorcio, aislamiento, jubilación).

### **Categoría 2: Actividades en el centro de ocio**

Incluye:

- Prácticas como danza, manualidades, gimnasia y ejercicios de memoria.
- Procesos de socialización.
- Interrupción de la rutina.

- Espacios de acompañamiento.
- Bienestar físico y emocional.
- Talleres, gimnasia, baile, ejercicios
- Socialización y acompañamiento
- Ruptura de la rutina
- Bienestar emocional

### **Categoría 3: Construcción del sentido personal a lo largo de la vida**

Incluye:

- Maternidad y crianza.
- Trayectoria laboral.
- Espiritualidad.
- Afrontamiento de pérdidas.
- Orgullo por la historia de vida.
- Re-significación del pasado.

### **Categoría 4: Experiencia actual de envejecimiento activo y participación social**

Incluye:

- Participación en actividades del centro.
- Socialización y pertenencia grupal.
- Autonomía y actividad física.
- Bienestar emocional.
- Proyección hacia el futuro con tranquilidad.

## **XII. Interpretación de los Resultados**

La interpretación de los resultados se orienta a poder comprender como los adultos mayores

construyen y dan un significado desde sus experiencias, sus vínculos, y su participación en un centro de ocio, brindando importancia a las vivencias expresadas en su relato. Desde un enfoque fenomenológico, este análisis nos permitirá identificar que el sentido de la vida no se construye de una sola manera fija, un proceso que se transforma a lo largo del tiempo donde la familia, amigos, las experiencias en si son los ejes centrales que logran dar un significado. De esta manera, los relatos evidencian como los participantes reinterpretan o resignifican su historia, fortalecen su identidad y encuentran nuevos propósitos en esta etapa con dimensiones existenciales que le dan sentido y valor a su vida actual.

## **Sentido de la vida**

### *Sentido de la vida y vínculos familiares*

En el análisis de los resultados, queda claro que, para los adultos mayores, el sentido de la vida surge sobre todo de los lazos familiares, en particular del papel como padres y de las conexiones con hijos y nietos, que se convierten en el pilar fundamental de su día a día. Aunque a veces la distancia física o el menor contacto diario compliquen las cosas, esos vínculos siguen teniendo un peso simbólico enorme, y actúan como un motor constante de motivación y dirección existencial. Esto encaja bastante bien con la visión existencial del sentido de la vida, que lo ve como algo en movimiento, construido a base de valores y relaciones que realmente importan (Grondin, 2012). Por otro lado, se conecta con la logoterapia, que insiste en que el sentido aparece a través de la autotranscendencia y el enfocarse en los demás, sobre todo en momentos de pérdida o transformación profunda (Frankl, según Fernández, 2015). En fin, lo que vemos en la experiencia real es que, en esta etapa de la vida, el propósito no se limita a logros personales, sino que se ancla en esas relaciones que se interiorizan y siguen guiando el camino.

En este contexto los participantes mencionaron:

“Con especial cariño recuerdo a mis padres, que ya los dos fallecieron, y a los que están con vida: mis hijos y mis nietos.” (Participante 1)

“Mis hijos y mis nietos siempre van a ser lo más importante para mí.” (Participante 5)

“Mis hijas y mis nietos son el motivo para sentirme viva y seguir adelante.” (Participan 7)

“Lo que más me marcó fue cuando crie a mis hijos... fueron años duros, pero llenos de sentido.” (Participante 10)

“Para mí la familia es todo, es lo que me impulsa a seguir.” (Participante 6)

### **Actividades en el centro de ocio**

#### *El centro de ocio como espacio de resignificación existencial*

Otro aspecto que resalta en los relatos es cómo el centro de ocio se transforma en un lugar clave para darle un nuevo significado a la rutina diaria, para recobrar el ánimo y reconstruir esa sensación de ser útil. Va más allá de lo puramente recreativo; les da un objetivo concreto cada día y refuerza su autoestima. Esto resuena con el enfoque humanista-existencial, que entiende al ser humano como alguien libre, capaz de reinterpretar su propia historia en cualquier momento de la vida (Arias Barrantes, 2021). Desde la logoterapia, el sentido se revela en contextos específicos y se expresa en la responsabilidad que uno asume ante su existencia, incluso cuando hay restricciones (Fernández, 2015). Además, en el marco existencial-fenomenológico, este tipo de espacios activan capas interpersonales, internas y hasta espirituales, que ayudan a forjar un propósito más sólido (Van Deurzen, 2016).

En este contexto los participantes mencionaron:

“Yo sé que tengo taller, entonces no me falta la alarma... vengo feliz.” (Participante 1)

“Fue como una terapia para mí, me ayudó a salir adelante.” (Participante 2)

“Desde que entré al centro encontré un nuevo sentido.” (Participante 3)

“Venir a este centro me ayudó a sentirme nuevamente útil.” (Participante 5)

“Venir aquí me ayuda bastante, porque en la casa uno se deprime, en cambio aquí uno conversa, se distrae.” (Participante 6)

“Esto me levanta el ánimo, me hace sentir activa, no como antes que solo pasaba encerrada.” (Participante 8)

#### *Ruptura de la rutina, autonomía y envejecimiento activo*

Los participantes hablan de un cambio drástico: de una fase anterior llena de monotonía, aislamiento y pasividad, a una actual donde la actividad, la organización del tiempo y el afán por mantenerse independientes marcan la diferencia. Romper con esa rutina casera se siente como una renovación profunda. Esto se alinea directamente con la idea de envejecimiento activo, que busca potenciar la participación, la independencia y la calidad de vida en las personas mayores (Ramiro Fariñas et al., 2012). Desde un ángulo existencial, se puede ver como la afirmación del individuo como agente activo, a pesar de las limitaciones físicas del envejecimiento, equilibrando lo que se siente por dentro con la realidad del cuerpo (Martorell, 2008). Así, las actividades diarias adquieren un valor que va más allá de lo práctico, tocando lo esencial de la existencia.

En este contexto los participantes mencionaron:

“Antes me quedaba en la casa, ahora ya no, ya tengo actividades.” (Participante 3)

“Salir de la rutina y la monotonía de la casa me ayudó bastante.” (Participante 1)

“Ahora me siento capaz de valerme por mí misma.” (Participante 2)

“Romper con la rutina me hizo sentir más tranquila y activa.” (Participante 5)

## **Construcción del sentido personal a lo largo de la vida**

### *Socialización, pertenencia y aislamiento existencial*

En las entrevistas, se nota cómo el centro fomenta relaciones genuinas entre iguales, creando un sentido de compañía, de pertenecer a algo y de apoyo mutuo. Muchos lo describen como una especie de familia alternativa, que alivia la soledad y mejora el estado emocional. Esto se vincula con las ideas existenciales que ven el aislamiento como parte inevitable de la vida humana, pero que se puede suavizar con conexiones auténticas y empáticas (Yalom, en Viel Siritto, 2019). En cierto sentido, estos lazos no borran del todo esa soledad profunda, pero sirven como un colchón que ayuda a manejarla de forma más constructiva y con mayor significado.

En este contexto los participantes mencionaron:

“Aquí somos como una familia.” (Participante 4)

“Nos preocupamos si alguna compañera falta.” (Participante 2)

“Compartimos historias parecidas y nos entendemos.” (Participante 10)

“Me he sentido más acompañada y menos sola.” (Participante 9)

## **Experiencia actual del envejecimiento activo y participación social**

### *Recuperación de la utilidad personal y autovaloración*

También surge una evolución evidente: de sentirse inútiles antes, a recuperar la confianza en sus habilidades, la autonomía y el valor propio. Involucrarse en actividades les permite reconocer lo que aún pueden aportar y reafirmar quiénes son como personas activas. Esto

entronca con la logoterapia, que defiende que siempre podemos elegir una actitud significativa ante cualquier situación (Fernández, 2015). Del lado humanista, la autoestima y la sensación de competencia son pilares para el bienestar y para armar un sentido vital (Arias Barrantes, 2021). De esta manera, la participación real demuestra cómo se pueden combatir los prejuicios negativos sobre la vejez.

En este contexto los participantes mencionaron:

“Antes me sentía inútil, ahora sé que todavía puedo hacer cosas.” (Participante 3)

“Encontré un sentido de decir: yo valgo, yo sí puedo.” (Participante 2)

“Me ha devuelto la alegría y las ganas de seguir.” (Participante 10)

“Ahora me siento una persona hecha, que no depende de nadie.” (Participante 2)

### *Espiritualidad y trascendencia*

La espiritualidad aparece como un elemento importante para varios, actuando como ancla emocional, fuente de estabilidad y forma de reinterpretar las pérdidas y el fin de la vida con gratitud y una mirada trascendente. Integra su trayectoria personal con algo más grande. Esto se relaciona con la dimensión espiritual en el modelo existencial-fenomenológico, que pone la búsqueda de significado en el centro de lo humano (Van Deurzen, 2016). A su vez, coincide con la logoterapia, que ve el sentido último como una orientación hacia lo que nos supera, dando coherencia a todo (Fernández, 2015).

Al integrar todo esto, la triangulación entre lo observado en la práctica y el marco teórico nos permite ver que el sentido de la vida en la vejez es algo vivo, ligado a las relaciones y siempre abierto a la reinterpretación. Los centros de ocio actúan como entornos existenciales que promueven la independencia, las conexiones sociales, la autoestima y la creación de un propósito, respaldando de forma concreta las ideas del humanismo-existencial y la logoterapia en

el ámbito del envejecimiento activo.

En este contexto los participantes mencionaron:

“Yo le agradezco mucho a Dios por todo lo que he vivido, por lo bueno y por lo malo.”

(Participante 2)

“La fe me ha ayudado bastante, porque uno aprende a aceptar las cosas con más tranquilidad.” (Participante 8)

“Yo siempre digo que Dios sabe por qué hace las cosas, eso me da paz.” (Participante 6)

“A esta edad uno ya ve la vida diferente, agradece más y se encomienda a Dios.”

(Participante 9)

“Rezo mucho, eso me da fuerza para seguir adelante.” (Participante 7)

Al integrar todo esto, la triangulación entre lo observado en la práctica y el marco teórico nos permite ver que el sentido de la vida en la vejez es algo vivo, ligado a las relaciones y siempre abierto a la reinterpretación. Los centros de ocio actúan como entornos existenciales que promueven la independencia, las conexiones sociales, la autoestima y la creación de un propósito, respaldando de forma concreta las ideas del humanismo-existencial y la logoterapia en el ámbito del envejecimiento activo.

### **XIII. Conclusiones**

- Al reflexionar sobre los resultados de esta investigación, aparece que el sentido de la vida en la adultez mayor se presenta como algo bastante intrincado y con varias dimensiones interconectadas. Básicamente, surge de la mezcla entre los lazos familiares y sociales, esa autonomía que uno trata de mantener, y la idea de seguir siendo útil en el día a día. Todo esto, en cierto sentido, ayuda a que las personas mayores se reconozcan como individuos con un valor propio, una historia acumulada y la capacidad de actuar con independencia, a pesar de los

cambios que trae el envejecimiento, que a veces pueden ser duros de asimilar.

- La vejez se muestra como un momento ideal para replantearse el propósito de la vida, y aquí es donde la perspectiva cambia: no se basa solo en lo que se logró en el pasado, sino en cómo uno puede reinterpretar su existencia justo ahora, en el presente. Elementos como participar activamente en cosas nuevas, romper con esa rutina que se instala sin darnos cuenta, o incluso crear vínculos frescos con otras personas, actúan como herramientas clave. Sin embargo, lo interesante es cómo estos mecanismos convierten periodos que podrían sentirse como aislamiento o mera pasividad en experiencias llenas de un significado profundo, casi como si se abriera una nueva etapa inesperada.

- Los hallazgos, en general, nos llevan a ver el sentido de la vida en esta fase como un proceso que no para de evolucionar, siempre en relación con los demás y moldeado por el contexto que rodea a cada quien un intercambio constante entre la trayectoria personal y las oportunidades que el entorno brinda. Esta visión, por supuesto, invita a repensar las prácticas psicosociales, enfocándonos en enfoques que pongan por delante la dignidad de los adultos mayores, su participación genuina y esa habilidad para resignificar lo vivido. En reflexión, podría transformar cómo abordamos el envejecimiento en su totalidad, haciendo que sea más humano y empático.

#### **XIV. Referencias Bibliográficas:**

Amable, N. U., García, C. V., Amable, U., & García, V. (2010). Una vejez emocionalmente inteligente: retos y desafíos. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Acedido em: <http://www.eumed.net/rev/cccss/07/uavg.pdf>.

Araujo Pulido, G. T. (2009). Cuidado de la salud del adulto mayor (N.º 8). Instituto

Nacional de Salud Pública.

Arias Barrantes, M. (2021). Modelo Humanista-Existencial.

Balboa, V. (2018). Metodología de la investigación. Servicio Gallego de investigación, Coruña.

Bugental, J. F. (2004). Resultados de una psicoterapia humanístico-existencial: un homenaje a rollo may. *Revista de psicoterapia*, 15(57), 33-41.

Camargo Barrero, J. A., Castañeda Polanco, J. G., & Segura Patiño, D. P. (2020). Sentido de vida, depresión y ansiedad en población rural de Cundinamarca, Colombia. *Revista de Ciencias*.

Chalco, M. J. S., & Calle, J. V. Q. (2023). Calidad de vida en adultos mayores no institucionalizados de Cuenca-Ecuador, 2022. *Maskana*, 14(1), 41–50.

Cordero, M. C. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. *Revista Griot*, 5(1), 50–67.

De Toscano, G. T. (2009). La entrevista semi-estructurada como técnica de investigación. Graciela Tonon (comp.), 46, 45-73.

Esquivel, L. R., Calleja, A. M. M., Hernandez, I. M., Medellín, M., & Paz, M. T. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de educación y desarrollo*, 11, 47-56.

Fernández, M. I. R. (2015). Logoterapia y asesoramiento filosófico, dos caminos posibles en la búsqueda de sentido.

Franco, L. A. R. (2015). Una aproximación al significado de análisis existencial en la logoterapia de Viktor Frankl. *Avances en Psicología*, 23(2), 149–154.

Grondin, J. (2012). Hablar del sentido de la vida. *Utopía y praxis latinoamericana*, 17(56),

71–78.

Martorell, J. L. (2008). La psicología humanista. *Fundamentos de psicología*, 1–14.

Miller, T., & Mejía-Guevara, I. (2020). Personas adultas mayores: ensayos sobre sus derechos. En *El envejecimiento de la población en Ecuador: la revolución silenciosa* (pp. 1–9). Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional.

Mosteirín, A. P. (2017). El sentido de la vida. Un ejemplo de intervención. *Revista de psicoterapia*, 28(107), 13-21.

Naranjo Rocha, M. J. (2024). Estudio de los factores que generan violencia contra el adulto mayor institucionalizado en el Ecuador (Master's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2024).

Ramiro Fariñas, D., Abellán García, A., Durán Heras, M. Á., Fernández-Mayoralas, G., Pérez Díaz, J., Rodríguez Rodríguez, V., ... & Walker, A. (2012). Una vejez activa en España.

Rojas-Gutiérrez, W. J. (2022). La relevancia de la investigación cualitativa. *Studium Veritatis*, 20(26), 79–97.

Trujillo-León, Y. I., Casique Casique, L., Morales Jinez, A., & Álvarez Aguirre, A. (2021). Soledad en el adulto mayor: Análisis de concepto. *Revista Científica Eureka*, 18, 257–271.

Viel Siritto, S. (2019). La soledad existencial al final de la vida.

Van Deurzen, E. (2016). Structural existential analysis (SEA): A phenomenological method for therapeutic work. In *Clarifying and Furthering Existential Psychotherapy: Theories, Methods, and Practices* (pp. 95-113). Cham: Springer

## **XV. Anexos**

### **Modelo de entrevista**

1. \_ Para comenzar, ¿qué experiencias significativas o momentos importantes de su vida siente que han dado sentido a quién es hoy, o que recuerda con especial cariño?”

- Con esto se observan hitos vitales, identidad y construcción de sentido.

(Vida actual y motivaciones)

2. “Hoy en día, ¿qué cosas le gustan, le animan o le hacen sentir que vale la pena levantarse cada mañana?”

- Se indaga el propósito sin decirlo directamente.

(Cambios importantes o aprendizajes)

3. “En esta etapa de su vida, ¿ha habido experiencias o cambios que le haya hecho ver la vida de otra manera?”

- Resignificación, crisis, crecimiento.

(Relaciones y vínculos)

4. “¿Qué personas considera más importantes en este momento y por qué?”

- Explora sentido relacional, apoyo, comunidad, pertenencia.

(Participación en actividades del centro)

5. “¿Cómo se ha sentido desde que participa en las actividades del centro? ¿Qué cree que le ha aportado en lo personal o emocional?”

- Conecta directamente con tu variable de estudio: ocio y bienestar existencial.

(Percepción de bienestar)

6. “¿Hay algo que ahora disfrute más, que haga con más tranquilidad o que antes no hacía y ahora sí?”

- Cambios subjetivos positivos = sentido, plenitud, agencia.

(Proyección y deseos futuros)

7. “Pensando en los próximos años, ¿qué le gustaría seguir haciendo, aprendiendo o viviendo?”

- Proyección de sentido futuro sin mencionarlo.

## **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES**

Universidad Politécnica Salesiana – Carrera de Psicología

El proyecto “Percepción del sentido de vida en adultos mayores que asisten a un centro de ocio en la ciudad de Quito”, desarrollado por Josué Cabrera y Allison Proaño, estudiantes de Psicología de la Universidad Politécnica Salesiana bajo la tutoría de Paola Baquero, invita a participar en el estudio cuyo objetivo es analizar la percepción del sentido de vida en adultos mayores activos de 65 a 80 años que forman parte de un programa de ocio del Distrito

Metropolitano de Quito durante el periodo 2025–2026, con el fin de comprender cómo construyen y experimentan dicho sentido de vida; la participación incluye una entrevista semiestructurada de 60 minutos, una grabación de audio con fines académicos, una breve encuesta sociodemográfica y la recapitulación de actividades realizadas en el centro de ocio, siendo está completamente voluntaria, permitiendo al participante negarse a responder o retirarse sin consecuencias, considerando riesgos mínimos relacionados con la evocación de emociones y beneficios como un espacio de reflexión y la contribución académica, junto con apoyo en caso de malestar emocional, garantizando además que toda la información será confidencial, codificada y utilizada solo con fines académicos, sin incluir el nombre real del participante en la tesis.

El/la participante declara haber recibido y comprendido la información y autoriza su participación y grabación de audio.

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Cédula: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Firmas del equipo investigador:

\_\_\_\_\_ Josué Cabrera

\_\_\_\_\_ Allison Proaño

\_\_\_\_\_ Paola Baquero

- Josué Cabrera: 098 406 8782
- Allison Proaño: 098 404 9813
- Paola Baquero – Docente tutora

## ENCUESTA SOCIODEMOGRÁFICA

Proyecto de tesis — Adultos mayores que asisten a un centro de ocio

Consentimiento: ¿Acepta completar esta encuesta de selección para un estudio de tesis?

- Sí

- No (Si marca No, finalizar)

#### A. Pregunta de cribado (obligatoria)

1. ¿Tiene 60 años o más?

Sí

No (si no, finalizar)

2. ¿Asiste al centro de ocio desde hace al menos 1 mes?

Sí

No (si no, finalizar)

3. ¿Estaría dispuesto/a a participar en una entrevista semiestructurada (40–60 minutos) si fuera seleccionado/a?

Sí

No

(Si respondió Sí a 1, 2 y 3 → queda elegible; si no, agradecer y finalizar)

#### B. Datos sociodemográficos básicos

4. Edad: \_\_\_\_\_ años

5. Sexo:  Femenino  Masculino  Prefiero no decir

6. Estado civil:  Soltero/a  Casado/a / unión estable  Separado/a  Viudo/a

7. Nivel educativo:  Sin estudios  Primaria  Secundaria  Técnica  Universitaria

8. Ocupación actual:  Jubilado/a  Pensionado/a  Trabajo ocasional  No trabaja

#### C. Composición y vivienda

9. ¿Con quién vive actualmente?  Solo/a  Pareja  Hijos/as  Otros familiares (especifique) \_\_\_\_\_

10. Tipo de vivienda:  Propia  Alquilada  Familiar  Otra: \_\_\_\_\_

11. Servicios en vivienda (marque Sí/No):

- Agua potable:  Sí  No
- Electricidad:  Sí  No
- Baño/servicios sanitarios:  Sí  No
- Internet:  Sí  No

#### D. Salud y autonomía

12. ¿Tiene algún diagnóstico crónico? (marque los que aplique)

Ninguno  Hipertensión  Diabetes  Problemas cardíacos  Problemas articulares  Dificultades visuales/auditivas  Otro: \_\_\_\_\_

13. ¿Toma medicamentos prescritos regularmente?  Sí  No

14. Nivel de autonomía para actividades diarias:  Total  Parcial  Baja (requiere ayuda frecuente)

#### E. Participación en el centro de ocio

15. ¿Desde cuándo asiste al centro?  <6 meses  6 meses–1 año  1–3 años  >3 años

16. Frecuencia de asistencia:  Diaria  2–3 veces/sem  Semanal  Ocasional

17. Actividades que más disfruta (marque max. 2):  Ejercicio/danza  Manualidades  Juegos de mesa  Talleres educativos  Actividades recreativas  Otra: \_\_\_\_\_

18. Motivos principales para asistir (marque max. 2):  Socializar  Mantenerme activo/a  Recomendación médica  Ocio/gusto personal  Otro: \_\_\_\_\_

F. Selección para entrevista (solo si aceptó en cribado)

19. ¿Le gustaría ser contactado/a para una entrevista en profundidad?  Sí  No

20. Si sí, deje teléfono o correo (opcional): \_\_\_\_\_

21. Horarios preferidos para entrevistar (marque todo lo aplicable):  Mañana  Tarde   
Miércoles  Jueves  Otra: \_\_\_\_\_

G. Comentarios / observaciones (opcional)

22. ¿Hay algo que quiera compartir sobre su experiencia en el centro?  
\_\_\_\_\_

Gracias por su participación.