

Artículo de Revisión

Impactos de las relaciones sociales en el bienestar de adultos mayores

Impacts of social relationships on the well-being of older adults

Autor:

Jeanella Jamilette Alvarado-Mora

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

jalvaradom27@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-6952-1898>

Emely Valeska Vera-Sánchez

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

everas8@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-2888-3257>

Andrea Stefania Giler-Zambrano

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

agilerz@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-6403-1576>

Pedro Antonio Saltos-García

Universidad Estatal de Milagro

Milagro – Ecuador

psaltosg@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4416-2488>

Autor de Correspondencia: *Pedro Antonio Saltos García*, psaltosg@unemi.edu.ec

Reception dates: 22-July-2024 **Acceptance:** 22-August-2024 **Published:** 08-September-2024

Como citar este artículo:

Alvarado Mora JJ, Vera Sánchez EV, Giler Zambrano AS, Saltos García PA. (2024). Impactos de las relaciones sociales en el bienestar de adultos mayores. Sapiens International Multidisciplinary Journal, 1(2), 12-25.

<https://revistasapiensec.com/index.php/sapiens/article/view/13>

Resumen

El estudio analizó los impactos de las relaciones sociales en el bienestar de los adultos mayores en Ecuador, con el objetivo de evaluar cómo estas interacciones afectaron su calidad de vida. Se utilizó una metodología basada en una revisión de literatura científica publicada entre 2020 y 2024, realizando búsquedas en Google Académico y seleccionando 20 artículos que cumplieran criterios específicos de inclusión y exclusión. La revisión se llevó a cabo en dos fases: primero, se filtraron los estudios relevantes a partir de títulos y resúmenes, y luego se realizó una lectura exhaustiva para evaluar la calidad metodológica y la relevancia de los hallazgos. Los resultados indicaron que las relaciones sociales de calidad fueron determinantes clave para la satisfacción de los adultos mayores, al reducir el aislamiento y el deterioro emocional. Además, se destacó la importancia de políticas públicas que fomentaran la interacción social y la participación en actividades comunitarias y de ocio, lo que no solo mejoró la salud física, sino que también promovió el bienestar emocional. En conclusión, el estudio subrayó la necesidad de fortalecer estas relaciones para garantizar un envejecimiento saludable y activo.

Palabras claves: calidad de vida, adultos mayores, relaciones sociales, bienestar emocional.

Abstract

The study analyzed the impacts of social relationships on the well-being of older adults in Ecuador, with the objective of evaluating how these interactions affected their quality of life. A methodology was used based on a review of scientific literature published between 2020 and 2024, performing searches in Google Scholar and selecting 20 articles that met specific inclusion and exclusion criteria. The review was carried out in two phases: first, relevant studies were filtered from titles and abstracts, and then extensive reading was carried out to assess the methodological quality and relevance of the findings. The results indicated that quality social relationships were key determinants of older adults' satisfaction, reducing isolation and emotional deterioration. In addition, the importance of public policies that encouraged social interaction and participation in community and leisure activities was highlighted, which not only improved physical health, but also promoted emotional well-being. In conclusion, the study highlighted the need to strengthen these relationships to ensure healthy and active aging.

Keywords: Quality Of Life, Older Adults, Social Relationships, Emotional Well-Being.

1. INTRODUCTION

La calidad de vida de los adultos mayores se ha convertido en un tema central en las discusiones sobre el envejecimiento, especialmente en un contexto global donde las poblaciones envejecen rápidamente. Este fenómeno plantea importantes desafíos tanto a nivel social como de salud, ya que las necesidades y condiciones de vida de los adultos mayores requieren atención específica. Las relaciones sociales desempeñan un papel fundamental en el bienestar de este grupo etario, ya que interacciones significativas con familiares, amigos y la comunidad pueden contribuir a reducir el aislamiento y la soledad, factores que a menudo impactan negativamente su salud emocional y física.

En Ecuador, donde un porcentaje significativo de adultos mayores vive en soledad, resulta crucial entender cómo las relaciones sociales influyen en su calidad de vida. La falta de apoyo social puede agravar problemas como la depresión, el deterioro cognitivo y diversas enfermedades crónicas. Este estudio se propone examinar el impacto de las relaciones sociales en el bienestar integral de los adultos mayores, proporcionando evidencia que respalde la necesidad de políticas públicas y programas que fomenten la interacción social y el apoyo comunitario. Al abordar estos aspectos, se busca contribuir a un envejecimiento más saludable y satisfactorio, mejorando la percepción de calidad de vida de los adultos mayores en el país.

Este estudio analiza la calidad de vida en adultos mayores, examinando su bienestar emocional, social y físico. El objetivo es evaluar cómo las relaciones sociales afectan su calidad de vida. Basado en teorías de envejecimiento y bienestar, aporta una visión integral respaldada por investigaciones previas (Almeida, 2023; Albán, 2021). La formulación del problema es: ¿Cómo influyen las relaciones sociales en la calidad de vida de los adultos mayores en Ecuador?, de tal manera se forma la siguiente hipótesis: Las relaciones sociales de calidad, tanto familiares como comunitarias, contribuyen de manera significativa al bienestar integral de los adultos mayores, mejorando su percepción de satisfacción y reduciendo los niveles de aislamiento y deterioro emocional.

Esta misma plantea que las interacciones sociales positivas mejoran significativamente la calidad de vida de los adultos mayores. Los resultados demuestran que esta variable es fundamental para un envejecimiento saludable y satisfactorio. Para ello, se presenta el análisis de varios estudios bibliográficos que abordan el objetivo desde diversas perspectivas.

Según (Almeida, 2023) aborda la importancia de las relaciones sociales en la formación y estabilidad de las instituciones, destacando su influencia directa en el bienestar individual. Resalta que las instituciones sociales, aunque tienden hacia la estabilidad y rigidez, dependen de las estrategias y acciones sociales para adaptarse a las necesidades de los individuos (pág. 2). Esto es crucial para el bienestar de los adultos mayores, ya que su calidad de vida está influenciada por su interacción con las instituciones y las relaciones sociales que se generan en ese entorno. Además, menciona que las relaciones de poder forman parte inherente de todas las interacciones sociales, afectando directamente las dinámicas de apoyo y bienestar de los grupos vulnerables, como los adultos mayores.

Adicionalmente, en un estudio denominado “Calidad de vida en adultos mayores profesionales de Ecuador” el autor (Avecillas, 2021) examina la calidad de vida en adultos mayores, destacando factores que impactan su bienestar subjetivo, como la salud, situación económica y la importancia de las relaciones familiares y sociales. La autopercepción de salud, un aspecto clave, está relacionada con la esperanza de vida y el uso de servicios sanitarios, lo que influye directamente en el bienestar de los adultos mayores. Además, se observa que los adultos mayores no profesionales priorizan la salud como un factor determinante en su satisfacción con la vida, mientras que los adultos mayores profesionales valoran más la estabilidad económica. En ambos grupos, la independencia en actividades diarias y el apoyo familiar juegan un papel fundamental en la percepción de bienestar.

Se encontro en un estudio escrito por Belmonte et.al (2021) destaca los beneficios del ejercicio físico multicomponente en la mejora del bienestar funcional y emocional de los adultos mayores mencionando El programa "Actívate", dirigido a personas mayores de 60 años, este evidencia no solo mejoras fisiológicas, como la reducción de la presión arterial diastólica y el aumento de la velocidad de la marcha, sino también un impacto positivo en la calidad de vida, incluyendo el bienestar emocional y la inclusión social (pág. 123). Estos resultados confirman que la participación en actividades físicas estructuradas, como el ejercicio multicomponente, no solo mejora la funcionalidad física, sino que también promueve una mayor interacción social y bienestar emocional, elementos fundamentales en el envejecimiento saludable.

Adicionalmente, menciona el autor (Alban, 2021), la importancia del tiempo libre y las actividades de ocio en la calidad de vida de los adultos mayores, destacando su impacto en el bienestar social y emocional, indica que tras la jubilación, los adultos mayores suelen enfrentar una ruptura en su estilo de vida, lo que conlleva un aumento en el tiempo libre que, si no se gestiona adecuadamente, puede generar aislamiento social, sedentarismo y deterioro emocional (pág. 5). De esta manera se subraya que el empleo adecuado del tiempo libre, mediante actividades que fomenten la socialización y el desarrollo personal, puede contrarrestar los efectos negativos del envejecimiento, como las enfermedades crónicas y el deterioro cognitivo.

Además, señala que las actividades de ocio no solo benefician la salud física, sino también la emocional y social, ya que promueven la inclusión, reducen la soledad y mejoran la satisfacción personal. En este sentido, el contacto social y la participación en actividades grupales son esenciales para el bienestar integral de los adultos mayores, ya que permiten mantener relaciones sociales significativas y fortalecer su autonomía y autoestima.

Dentro del contexto ecuatoriano, el envejecimiento de la población es un fenómeno creciente, lo que plantea importantes desafíos para el bienestar de los adultos mayores. Según datos del INEC, el 11% de los adultos mayores en Ecuador vive en soledad, lo que pone de relieve la necesidad de fortalecer las redes de apoyo social y promover actividades que fomenten la interacción y el bienestar emocional en este grupo. En Ecuador, el impacto de las relaciones sociales en el bienestar de los adultos mayores cobra especial relevancia, ya que el aislamiento y la falta de actividades recreativas pueden agravar problemas como la depresión, el deterioro cognitivo y las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT).

Por tal razón, las políticas públicas y las iniciativas locales se enfoquen en la creación de espacios comunitarios y programas que incentiven la participación activa de los adultos mayores en actividades de ocio y recreación. El fomento de estas relaciones sociales no solo mejora su calidad de vida, sino que también contribuye a reducir el sedentarismo y a mejorar su bienestar físico, emocional y social. En un país como Ecuador, donde las condiciones económicas y sociales pueden variar significativamente, estas iniciativas tienen un impacto directo en la capacidad de los adultos mayores para mantenerse integrados en la comunidad y desarrollar un envejecimiento saludable.

Adicionalmente, según Ángeles et al. (2021) menciona que el lugar que ocupan los adultos mayores (AM) en la sociedad ha evolucionado debido a factores socioculturales que varían entre regiones y países (pág. 48). Esto indica que, en la cultura oriental, se mantiene un alto respeto y responsabilidad hacia los ancianos, quienes juegan un rol central en la familia y suelen vivir dentro de los hogares. En contraste, en la cultura occidental, especialmente en las áreas urbanas, la familia ha dejado de ser la principal fuente de apoyo para los AM, y se han creado alternativas, como centros especializados, para su institucionalización.

Sin embargo, los AM están siendo reconocidos como una fuerza laboral dinámica y con potencial para contribuir al desarrollo. Además, su importancia ha crecido debido a su peso político y económico, lo que los convierte en un segmento relevante en muchas sociedades. El envejecimiento es un proceso que involucra cambios fisiológicos, biológicos, psicológicos y sociales. Estos cambios, particularmente los psicológicos y sociales, pueden influir en el bienestar del AM, generando actitudes de aislamiento o, por el contrario, de proactividad.

Por ello, es fundamental que los AM tengan la oportunidad de continuar participando en la vida social, a través de la educación y el entrenamiento físico, lo que les permite reafirmar sus capacidades y mejorar su calidad de vida (Ángeles, 2021, pág. 50). De esta manera, diversos estudios han demostrado que los AM enfrentan riesgos mayores de morbilidad y mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles. Un estilo de vida sedentario reduce la funcionalidad física y afecta su estado psicológico. Por lo tanto, se hace imprescindible implementar programas que, además de mejorar la condición física, incluyan actividades sociales que fomenten el bienestar psicológico.

Programas como el método Pilates, que combinan entrenamiento físico con un enfoque en la salud integral, han mostrado resultados positivos en la mejora de variables psicológicas en los AM, incrementando su bienestar y satisfacción con la vida. En otro estudio realizado por (Tijeras, 2020) en donde se aborda cómo las relaciones sociales impactan directamente en el bienestar de los adultos mayores. Se resalta que el apoyo social percibido, entendido como la apreciación de la calidad de las relaciones significativas, es un factor clave para su bienestar global, que incluye autoestima y satisfacción con la vida.

Además, estudios basados en la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas demuestran que los contextos sociales que promueven la autonomía y la interacción positiva con otros favorecen la satisfacción de dichas necesidades, mejorando así el bienestar general. Por tanto, la calidad de las redes sociales de los adultos mayores tiene una influencia directa en su bienestar emocional y psicológico.

En un estudio denominado “Derechos constitucionales y realidad local de los adultos mayores. Un estudio en Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador” el autor Vélez (2021) revela que este grupo se enfrenta a una notable vulnerabilidad, especialmente en sus entornos sociales y familiares. Se señala que la calidad de las relaciones sociales juega un papel crucial en el bienestar de los adultos mayores. Es decir, a pesar de que las instituciones públicas han implementado políticas y programas para garantizar sus derechos, como la misión “Mis Mejores Años”, y de que instituciones privadas como la Casa Hogar Santa Ana y San Joaquín han colaborado en estas labores, la percepción de los adultos mayores indica que aún dependen en gran medida del apoyo familiar y social para enfrentar su situación.

2. METODOLOGÍA

La metodología empleada en este artículo se fundamentó en una revisión de la literatura científica publicada entre 2020 y 2024. El enfoque principal de la revisión consistió en el análisis de estudios que exploraron los impactos de las relaciones sociales en el bienestar de los adultos mayores.

Selección de estudios

La búsqueda de artículos se llevó a cabo exclusivamente en Google Académico, utilizando palabras clave pertinentes como “relaciones sociales y bienestar en adultos mayores”, “calidad de vida en adultos mayores”, “ejercicio físico y bienestar emocional en adultos mayores” y “tiempo libre y calidad de vida en adultos mayores”. La selección inicial incluyó un total de 20 artículos que abordaron diferentes aspectos del tema. Para garantizar la inclusión de estudios relevantes, se definieron criterios específicos. Los criterios de inclusión fueron:

- Artículos publicados entre 2020 y 2024, asegurando así la relevancia temporal de los estudios.
- Investigaciones que examinaron la relación entre las relaciones sociales y el bienestar de los adultos mayores, enfocándose en el impacto emocional, social y físico.
- Investigaciones que proporcionaron datos empíricos o revisiones sistemáticas que evidenciaran el impacto de las relaciones sociales en el bienestar de los adultos mayores.

Se establecieron criterios de exclusión para mantener un enfoque claro y relevante:

- Estudios que no se centraron en la población de adultos mayores, excluyendo investigaciones que no se alinearan con el objetivo del análisis.
- Artículos que no proporcionaron datos empíricos o análisis sistemáticos, evitando así la inclusión de estudios que carecieran de suficiente evidencia.

Procedimiento de revisión

El proceso de revisión se desarrolló en dos fases. En la primera fase, se identificaron y seleccionaron estudios relevantes a partir de los títulos y resúmenes. Esta etapa inicial permitió

filtrar rápidamente los artículos, identificando aquellos que cumplieran con los criterios de inclusión.

En la segunda fase, se realizó una lectura exhaustiva de los artículos seleccionados para evaluar su relevancia y calidad metodológica. Esta etapa implicó una evaluación detallada de la metodología de cada estudio, la validez de los datos presentados y la relevancia de los resultados en relación con los objetivos del artículo. Los estudios seleccionados fueron codificados y categorizados para identificar patrones y tendencias en el impacto de las relaciones sociales en el bienestar de los adultos mayores.

Análisis de datos

El análisis de los datos se llevó a cabo utilizando técnicas cualitativas y cuantitativas. Se realizó un análisis de contenido para identificar las principales temáticas relacionadas con las relaciones sociales y el bienestar en los adultos mayores. Se codificaron y analizaron las categorías emergentes para reconocer patrones y tendencias en los estudios revisados. Los datos cuantitativos extraídos de los estudios se resumieron en tablas y gráficos que visualizaron las tendencias y hallazgos clave.

Se aplicaron herramientas estadísticas para analizar la frecuencia y distribución de las diversas relaciones sociales y sus impactos en el bienestar, tal como se reportó en la literatura. Este enfoque mixto permitió obtener una comprensión más completa y equilibrada de los efectos de las relaciones sociales en la calidad de vida de los adultos mayores.

3. RESULTADOS

Tabla 1 *Matriz de Revisión Documental.*

#	Título	Nombre del Autor	Año	Resumen	DOI/Enlace
1	El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor	Alban, D. A.	2021	Mejora la calidad de vida en adultos mayores mediante la ocupación del tiempo libre	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383942
2	RELACIONES SOCIALES Y PODER	Almeida, K.	2023	Estudio sobre las relaciones de poder en los adultos mayores	https://doi.org/10.17613/wzze-rt30

3	Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante Pilates	de Ángeles, M. A.	2021	Explora los beneficios del ejercicio en la salud mental de los adultos mayores	https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.74307
4	Predictores de satisfacción con la calidad de vida en adultos mayores de Ecuador	AREVALO, D. G.	2020	Identifica los factores claves que predicen la satisfacción de vida en adultos mayores	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890395
5	Calidad de vida en adultos mayores profesionales de Ecuador	Avecillas, D. V.	2021	Examina la calidad de vida en adultos mayores profesionales de Ecuador	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890395
6	Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores	Belmonte, S., G., & Arrebola, J. y	2021	Examina el impacto del ejercicio físico en el bienestar emocional de adultos mayores	https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006
7	Patologías contemporáneas de las relaciones sociales	Casuso, G., & Herzog, B. y	2024	Analiza las patologías contemporáneas relacionadas con las relaciones sociales	https://doi.org/10.7203/qfia.11.2.28812
8	Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana	García, H. & -M.	2022	Estudio sobre la calidad de vida y autoestima en adultos mayores ecuatorianos	https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06
9	Bienestar psicológico y percepción de calidad de vida en adultos mayores	Guerrero, E. E.	2021	Analiza el bienestar psicológico en adultos mayores indígenas	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8016949

indígenas del
Ecuador

10	Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor	Hernández Vergel, V. K.	2021	Estudio sobre el entorno social y el bienestar emocional en adultos mayores	https://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/6562
11	Las ganas de vivir como expresión del bienestar de las personas mayores	Izal, M. B.	2020	Analiza el bienestar en las personas mayores basado en las ganas de vivir	https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.06.005
12	Las representaciones sociales: un recurso para indagar la complejidad psicosocial: el caso de la Vejez	Jodelet, D.	2020	Estudio sobre representaciones sociales en la vejez	http://ri.unlu.edu.ar/xmloi/handle/rediunlu/1775
13	La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales	Lachira Estrada, D. L.	2020	Analiza el uso de la comunicación asertiva para mejorar las relaciones sociales en adultos mayores	https://doi.org/10.38186/difcie.23.06
14	Autoestima como indicador de calidad de vida del adulto mayor: resultados de un programa de intervención en Ecuador	Lucero, E. R.	2020	Estudia la autoestima como indicador de calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos	https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/view/2063
15	Impacto de las políticas sociales en la calidad de	Núñez, L., Ruiz, J., Núñez, J.,	2020	Analiza el impacto de las políticas sociales en la calidad de	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468015

	vida del adulto mayor	Rengifo, R., & Vigo, E. y		vida del adulto mayor	
16	Relación entre el funcionamiento familiar, ansiedad y depresión en adultos mayores	Pomares Avalos, A. J.	2021	Estudio sobre la relación entre el funcionamiento familiar y la salud mental de adultos mayores	http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000200004&lng=es&tlng=es
17	Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez	Robledo Marín, C. &	2020	Teorías sociológicas sobre el envejecimiento y la vejez	http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-192X2020000100095&script=sci_arttext
18	Relación entre el apoyo social, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar en adultos mayores	Tijeras, E. G.	2020	Estudia la relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico de los adultos mayores	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7745140
19	Factores de satisfacción con la vida en adultos mayores en zonas urbanas y rurales de Guayas, Ecuador	Ubilla, M. M.	2020	Factores que influyen en la satisfacción con la vida de adultos mayores en Ecuador	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7527550
20	Derechos constitucionales y realidad local de los adultos mayores	Vélez, J.	2021	Analiza los derechos constitucionales de los adultos mayores en Ecuador	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8747252

Elaborado por autores. (2024)

En el análisis de los resultados, la revisión bibliográfica permitió identificar patrones significativos sobre la influencia de las relaciones sociales en el bienestar de los adultos mayores en Ecuador. A partir de los 15 artículos seleccionados, se evidencia que aquellos adultos mayores que participan activamente en actividades sociales y ejercitan relaciones interpersonales saludables tienden a experimentar un mayor grado de satisfacción con su calidad de vida. Esto se debe a que las interacciones sociales actúen como un soporte emocional

importante, contribuyendo a la reducción del estrés y a la prevención de trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad.

Además, los estudios revisados mostraron que el ejercicio físico desempeña un papel crucial en la mejora del bienestar de los adultos mayores, no solo en términos de salud física, sino también en el fortalecimiento de vínculos sociales. Los adultos mayores que se involucran en actividades físicas organizadas, como grupos de caminatas o clases de gimnasia, tienen la oportunidad de ampliar sus círculos sociales, lo que impacta positivamente en su bienestar emocional. La evidencia sugiere que estos espacios de interacción proporcionan un sentido de pertenencia y comunidad, aspectos que son clave para mantener una actitud positiva frente al envejecimiento.

Finalmente, la calidad de vida de los adultos mayores también se ve influenciada por el uso adecuado del tiempo libre, lo que facilita la participación en actividades recreativas y de socialización. Los artículos analizados coinciden en que, cuando los adultos mayores disponen de un tiempo libre productivo y lo dedican a actividades que promueven la interacción con sus pares, se observan mejoras significativas en su percepción de bienestar y felicidad. Estos resultados apoyan la hipótesis de que las relaciones sociales son un componente esencial para un envejecimiento saludable, lo que refuerza la importancia de diseñar políticas públicas orientadas a fomentar espacios sociales accesibles y actividades recreativas dirigidas a este grupo poblacional.

4. DISCUSIÓN

El análisis de la influencia de las relaciones sociales en la calidad de vida de los adultos mayores en Ecuador revela que estas interacciones son un componente fundamental para su bienestar integral. En el contexto del envejecimiento de la población, se hace evidente que las relaciones de calidad, tanto familiares como comunitarias, tienen un impacto significativo en la satisfacción y el bienestar emocional de este grupo etario. Según Almeida (2023), las relaciones sociales no solo afectan el bienestar individual, sino que también están intrínsecamente relacionadas con el funcionamiento de las instituciones sociales que los rodean. Esto sugiere que la calidad de vida de los adultos mayores está influenciada por la calidad de sus interacciones sociales y su conexión con el entorno institucional.

La evidencia presentada por Albán (2021) subraya la importancia del tiempo libre y las actividades de ocio en la vida de los adultos mayores. Tras la jubilación, muchos enfrentan un aumento en el tiempo libre que, si no se gestiona adecuadamente, puede resultar en aislamiento social y deterioro emocional. Este hallazgo es respaldado por el 11% de los adultos mayores en Ecuador que vive en soledad, según datos del INEC, lo que enfatiza la necesidad de fomentar actividades recreativas y de socialización para contrarrestar estos efectos negativos. Además, los estudios de Belmonte y Arrebola (2021) destacan que el ejercicio físico no solo mejora la salud física, sino que también promueve la interacción social y el bienestar emocional, lo que

refuerza la importancia de integrar el ejercicio en la rutina de los adultos mayores para mejorar su calidad de vida.

Asimismo, el estudio de Hernández Vergel (2021) enfatiza que el entorno social y el apoyo de las redes sociales son determinantes clave para el bienestar emocional de los adultos mayores. El apoyo social percibido se relaciona con una mayor autoestima y satisfacción con la vida, lo que resalta la necesidad de crear contextos que promuevan la interacción social positiva y la autonomía en este grupo. La calidad de las relaciones sociales, como se expone en el estudio de Tijeras (2020), es un factor crucial para el bienestar general, sugiriendo que un entorno familiar armonioso es esencial para asegurar la calidad de vida de los adultos mayores.

Por otro lado, el análisis del contexto ecuatoriano también muestra que las políticas públicas deben centrarse en fortalecer las redes de apoyo social y promover espacios comunitarios para la interacción y el bienestar emocional de los adultos mayores. Esto se alinea con el hallazgo de Vélez (2021), que señala que, a pesar de los esfuerzos institucionales, la dependencia del apoyo familiar y social sigue siendo una constante para este grupo vulnerable. En consecuencia, se hace evidente que las relaciones sociales no solo son esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también actúan como un mecanismo de mitigación ante los riesgos de aislamiento y deterioro emocional.

5. CONCLUSIONS

El análisis exhaustivo sobre los impactos de las relaciones sociales en la calidad de vida de los adultos mayores en Ecuador ha llevado a conclusiones significativas que refuerzan la importancia de estas interacciones en su bienestar integral. Las evidencias recabadas indican que las relaciones sociales de calidad, tanto a nivel familiar como comunitario, son determinantes clave en la percepción de satisfacción de los adultos mayores, así como en la disminución del aislamiento y el deterioro emocional. Este hallazgo respalda la hipótesis planteada, subrayando que una red de apoyo sólida puede mejorar considerablemente la calidad de vida de este grupo etario.

Además, se ha observado que el bienestar emocional y psicológico de los adultos mayores está intrínsecamente relacionado con su capacidad para establecer y mantener vínculos significativos. Las interacciones sociales no solo proporcionan apoyo, sino que también facilitan un sentido de pertenencia y autoestima, elementos esenciales para contrarrestar el aislamiento que muchos enfrentan, especialmente en el contexto ecuatoriano, donde un 11% de los adultos mayores vive en soledad. La relevancia de actividades recreativas y de ocio ha quedado patente, mostrando que, cuando se gestionan adecuadamente, pueden transformar el tiempo libre en oportunidades para la socialización y el desarrollo personal.

Por otro lado, el ejercicio físico emerge como un componente esencial no solo para la salud física, sino también para el bienestar emocional. Programas que integren actividad física con interacción social son cruciales para promover un envejecimiento saludable y satisfactorio. En

este sentido, es fundamental que las políticas públicas se centren en crear e impulsar espacios comunitarios que favorezcan la socialización y el desarrollo de relaciones significativas entre los adultos mayores. Estas iniciativas no solo deben enfocarse en la salud física, sino también en el bienestar emocional y social, contribuyendo así a un entorno más cohesionado y solidario.

De tal forma, las relaciones sociales desempeñan un papel esencial en la calidad de vida de los adultos mayores en Ecuador. Fortalecer estas relaciones a través de iniciativas comunitarias y familiares no solo beneficiará a los individuos, sino que también enriquecerá a la comunidad en su conjunto, promoviendo un entorno que respalde la autonomía y el desarrollo integral de los adultos mayores. Así, se establece un vínculo claro entre la calidad de las interacciones sociales y el bienestar general, resaltando la urgencia de implementar programas y políticas que fomenten la integración y la inclusión de este grupo vulnerable en la vida social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alban, D. A. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Dominio de las Ciencias*, 7(4), 83.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383942>

Almeida, K. (2023). RELACIONES SOCIALES Y PODER. Universidad Central del Ecuador, 10-15. doi:<https://doi.org/10.17613/wzze-rt30>

Ángeles, M. A. (2021). Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante Pilates. *Revista Científica Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 1(40), 47-52.

AREVALO, D. G. (2020). Predictores de satisfacción con la calidad de vida en adultos mayores de Ecuador. *Revista Espacios*, 41(12), 10.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890395>

Avecillas, D. V. (2021). Calidad de vida en adultos mayores profesionales de Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia: RVG*, 26(93), 414-431.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8890395>

Belmonte, S., M., G., & Arrebola, J. y. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 56(3), 136-143. doi:<https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>

Casuso, G., & Herzog, B. y. (2024). Patologías contemporáneas de las relaciones sociales. *Quaderns De Filosofia*, 11(1), 11-14. doi:<https://doi.org/10.7203/qfia.11.2.28812>

- García, H. &.M. (2022). CALIDAD DE VIDA Y AUTOESTIMA EN ADULTOS MAYORES DE UNA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS ECUATORIANA. Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades, 1(17), 95-108.
doi:<https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>
- Guerrero, E. E. (2021). Bienestar psicológico y percepción de calidad de vida en adultos mayores indígenas del Ecuador. Revista científico-profesional, 6(5), 1104-1117.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8016949>
- Hernández Vergel, V. K. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. Revista venezolana de gerencia, 26(95), 530-543.
<https://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/6562>
- Izal, M. B. (2020). Las ganas de vivir como expresión del bienestar de las personas mayores. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 76-83.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.06.005>
- Jodelet, D. (2020). Las representaciones sociales: un recurso para indagar la complejidad psicosocial: el caso de la Vejez. Revista Electrónica del Departamento de Ciencias Sociales UNLu, 7(1), 64-75. <http://ri.unlu.edu.ar/xmlui/handle/rediunlu/1775>
- Lachira Estrada, D. L. (2020). La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales. Revista Latinoamericana De Difusión Científica, 2(3), 72-82. <https://doi.org/10.38186/difcie.23.06>
- Lucero, E. R. (2020). Autoestima como indicador de calidad de vida del adulto mayor: resultados de un programa de intervención en Ecuador. Revista Científica Multidisciplinaria, 6(3), 173-182.
- Núñez, L., Ruiz, J., Núñez, J., Rengifo, R., & Vigo, E. y. (2020). Impacto de las políticas sociales en la calidad de vida del adulto mayor. Revista Gestión I+D, 5(1), 121-143.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7468015>
- Pomares Avalos, A. J. (2021). Relación entre el funcionamiento familiar, ansiedad y depresión en adultos mayores. Revista Cubana de Medicina General Integral, 37(2), 1-11. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000200004&lng=es&tlng=es.
- Robledo Marín, C. &. (2020). Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez. Revista Guillermo de Ockham, 18(1), 95-102.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-192X2020000100095&script=sci_arttext.
- Tijeras, E. G. (2020). Relación entre el apoyo social, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar en adultos mayores. European Journal of Health Research:(EJHR), 6(2), 133-143.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7745140>

Ubilla, M. M. (2020). Factores de satisfacción con la vida en adultos mayores en zonas urbanas y rurales de Guayas, Ecuador. Revista Empresarial, 14(1), 23-29.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7527550>

Vélez, J. (2021). Derechos constitucionales y realidad local de los adultos mayores. Un estudio en Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador. Revista de Investigación del Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales, 183-197.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8747252>

Conflicto de Intereses: Los autores afirman que no existen conflictos de intereses en este estudio y que se han seguido éticamente los procesos establecidos por esta revista. Además, aseguran que este trabajo no ha sido publicado parcial ni totalmente en ninguna otra revista.

© 2024 por los Autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0. (CC BY 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>