LA RESILIENCIA EN EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN ECUADOR

THE RESILIENT IN THE ACTIVE AGING IN ECUADOR

Luna Echeverría Andrea Gabriela[2]
ag.luna@uta.edu.ec
ORCID: 0009-0007-7650-8010

Recibido: 23 de febrero de 2026 / Aceptado: 09 de junio de 2026

RESUMEN

Los procesos resilientes no son una característica inherente de una persona, sino que es el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno, es decir, depende de la construcción para incorporarlo como una práctica, favoreciendo los patrones de envejecimiento activo de las personas adultas mayores acorde al contexto que les rodea, puesto que implica una mayor capacidad de adaptación ante factores nocivos. El objetivo de la investigación es analizar los procesos resilientes que inciden en el envejecimiento activo de los adultos mayores en un contexto de ruralidad. Para lo cual, se diseñó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, transversal, de campo y bibliográfico documental, se aplicó la Escala de Resiliencia (RS-14) y la Escala de Envejecimiento activo a 88 adultos mayores. Obteniendo como resultado que un grupo significativo de adultos mayores cuentan con una tendencia a la resiliencia social en algunas categorías como competencia personal y aceptación de uno mismo y la vida. Sin embargo, en relación a las categorías apoyo afectivo, bienestar personal y emocional, control de salud y autonomía personal, y actitud prosocial, se resalta que su resiliencia disminuye. En conclusión, la identificación de recursos pro salud en la etapa de adulto mayor favorece al proceso interventivo del profesional de Trabajo Social, estableciendo diversos patrones de comportamiento que pueden ser prevenidos en etapas previas y fortalecer los procesos de funcionalidad física y mental.

Palabras clave: Adultos mayores, procesos resilientes, envejecimiento activo, funcionalidad, ruralidad

[2]Universidad Técnica de Ambato - Ecuador.

ABSTRACT

Resilient processes are not an inherent characteristic of a person, but the result of the interaction between the individual and its environment, in other words, it depends on the construction to incorporate it as a practice, favoring the active aging patterns of older adults according to the context that surrounds them, since it implies a greater capacity of adaptation to harmful factors. The objective of the research is to analyze the resilient processes that affect the active aging of older adults in a rural context. For this purpose, a descriptive, cross-sectional, field and documentary bibliographic quantitative study was designed; the Resilience Scale (RS-14) and the Active Aging Scale were applied to 88 older adults. As a result, a significant group of older adults have a tendency towards social resilience in some categories such as personal competence and acceptance of oneself and life. However, in relation to the categories affective support, personal and emotional well-being, health control and personal autonomy, and prosocial attitude, it is highlighted that their resilience decreases. In conclusion, the identification of pro-health resources in the elderly stage favors the intervention process of the Social Work professional, establishing various behavioral patterns that can be prevented in previous stages and strengthen the processes of physical-mental functionality.

Keywords: Older adults, resilient processes, active aging, functionality, rurality.

1. Introducción

La etapa de adulto mayor enfrenta desafíos que deben ser solventados previo y durante su transición, reconocer que el envejecimiento está relacionado con el proceso de la edad biológica, psicológica, social, funcional y cronológica, lo que no es un indicador de la funcionalidad y autonomía de la persona (Ortiz et al., 2021); como lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) a menudo se cree que las personas mayores son frágiles o dependientes y que constituyen una carga para la sociedad, estas situaciones generalmente acarrean grandes índices de discriminación, incluso debido a que las políticas públicas y sociales no han favorecido para que las personas adultas mayores disfruten su envejecimiento (2022).

Los factores de envejecimiento de esta población son un hecho inevitable, según Yarenis (2023) es este proceso se evidencia una notable disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y tiene como consecuencia un aumento de las probabilidades de muerte en el tiempo. (Cambero y Baigorri, 2019)

Ecuador cuenta con amplios territorios con condición de ruralidad, lo que promueve analizar la dinámica propia del entorno rural, es necesario ahondar en los patrones sociales y culturales que identifican cada zona, el envejecimiento de un adulto en este contexto estará

determinado por la influencia de su perspectiva, sus costumbres, las prácticas sociales, tradiciones, entre otras. Es esencial identificar cuáles son aquellas acciones que se consideran pertinentes para promover la autonomía personal, prevenir la dependencia y potenciar un envejecimiento activo a través de la resiliencia social (Monreal et al., 2009).

Desde el punto de vista de López y Ugarte (2021) los adultos mayores son reconocidos como un grupo vulnerable por las condiciones poco favorables en el entorno donde se desarrollan como la falta de jubilación, maltrato, violencia, problemas familiares, bajos o nulos ingresos económicos, deterioro del estado de salud, limitación del acceso a los servicios de salud, entre otros; dentro de este grupo también existen personas adultas mayores con un alto nivel de funcionalidad física y mental, a pesar de las circunstancias hostiles en las que viven y se desenvuelven, han logrado incorporar recursos personales que les convierte en personas resilientes.

Entendiendo la resiliencia como la capacidad que desarrollan las personas para enfrentar y superar las adversidades, siendo el resultado de la interacción entre factores personales, sociales y ambientales. Esto significa que la resiliencia no es una característica inherente de una persona, sino que es el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno.

Es así que un adulto mayor resiliente desarrolla la capacidad de reconocer y analizar su realidad, aceptarla y adaptarse de forma más objetiva y realista en base a sus cambios, proporcionando además prácticas sociales que las refuercen y estrategias de afrontamiento eficaces. (Cambero y Baigorri, 2019, p. 72) Para Unigarro (2023), incorporar procesos resilientes permite la toma decisiones que estimulen el adecuado funcionamiento y el incremento de acciones gratificantes que le den un valor efectivo a su desarrollo, también afirma que los factores obstaculizadores de resiliencia son la falta de redes de apoyo familiar y las situaciones socioeconómicas desfavorables, carencia de objetivos de vida alentadores y la exclusión.

Desde el Trabajo social es necesario analizar los procesos resilientes que inciden en el envejecimiento activo de los adultos mayores, así se promueve la funcionalidad e independencia de la persona que atraviesa esta etapa, considerando que los recursos con los que cuenta deberán ser identificados y estimulados para contar con estrategias de afrontamiento a las adversidad que enfrentan en su proceso de envejecimiento, de aquí se proponen procesos interventivos contextualizados a su realidad personal y social.

2. Metodología

Para cumplir con los objetivos propuestos, se diseñó un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, de campo y bibliográfico

documental. Se trabajó con una muestra tomada en territorio a 88 adultos mayores de un contexto de ruralidad, quienes participaron de forma voluntaria, previo a la lectura del consentimiento informado. Se utilizó como instrumento el cuestionario validado de resiliencia social RS-14 (Sánchez Teruel y Robles Bello, 2014) el cual cuenta con 14 ítems con las siguientes categorías; Competencia personal y Aceptación de uno mismo y la vida. Asimismo, el cuestionario de envejecimiento activo (Martín Quintana et al., 2020) cuenta con 16 ítems con categorías tales como; Apoyo afectivo y bienestar personal y emocional, Control de la salud y autonomía personal y Actitud prosocial. Los instrumentos cuentan con validez y fiabilidad por lo que han generado una confiabilidad para ser utilizados en otras investigaciones. Una vez seleccionado el instrumento se procedió a implementar una plataforma en línea para la obtención de las respuestas, para el análisis de los datos se aplicó la estadística descriptiva para exponer a modo de tabla los datos socio-demográficos de las características del adulto mayor y los resultados obtenidos.

3. Resultados y discusión

En el contexto de ruralidad la dinámica propia identifica patrones de interacción social, donde se construyen procesos resilientes, como el afrontamiento, la capacidad de un análisis realista y objetivo, prácticas que promuevan un desarrollo saludable, procesos cognitivos óptimos, entre otros.

Tabla 1 *Características Sociodemográficas*

Rango de edad	**Frecuencia**	**Porcentaje**
65-75	54	61.36%
75-85	20	22.73%
86-90	11	12.5%
91-100	3	3.41%
Género	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Femenino	62	70.45
Masculino	26	29.55
Estado Civil	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Soltero/a	12	13.64%
Casado/a	35	39.77%
Divorciado/a	5	5.68%
Separado/a	2	2.27%
Viudo/	30	34.09%
Unión de hecho	4	4.55%

Condición funcional	Frecuencia	Porcentaje
Independencia (puede valerse por sí mismo)	27	30.68%
Dependencia moderada (necesita apoyo para resolver ciertas actividades específicas)	52	59.09%
Dependencia total (necesita apoyo para cubrir todas sus necesidades)	9	10.23%
Total	**88**	**100%**

Nota: Estos datos evidencian las características que presentaron los adultos mayores participantes de la investigación.

En las características sociodemográficas, el mayor intervalo de edad oscila entre los 65-75 años, con una incidencia del 61.36%. Con respecto al género, 62 adultos mayores pertenecen al femenino lo que equivale a un 70.45% y el 26 al masculino correspondiendo al 29.55%. En relación con su estado civil, se puede observar que el 39.77% de los participantes afirmaron que son casados, seguido por el 34.09% los cuales son viudos. Acerca de su entorno familiar, el 32.95% viven solos/as y el 27.27% con sus esposos/as. En cuanto a la condición funcional, 59.09% de los participantes tienen una dependencia moderada lo cual indica que necesitan apoyo para resolver ciertas actividades específicas, el 30.68% comentan que son independientes, a diferencia del 10.23% que se encuentran en dependencia total.

Tabla 2 *Competencia Personal*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Normalmente, me las arreglo de una manera u otra		
Totalmente de acuerdo	29	32.95%
De acuerdo	42	47.73%
Totalmente en desacuerdo	17	19.32%
Me siento orgulloso de las cosas que he logrado		
Totalmente de acuerdo	28	31.82%
De acuerdo	50	56.82%
Totalmente en desacuerdo	10	11.36%
Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez		
Totalmente de acuerdo	18	20.45%
De acuerdo	55	62.50%
Totalmente en desacuerdo	15	17.05%
Soy resuelto y decidido		
Totalmente de acuerdo	29	32.95%
De acuerdo	49	55.68%
Totalmente en desacuerdo	10	11.36%

La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles		
Totalmente de acuerdo	34	38.64%
De acuerdo	39	44.32%
Totalmente en desacuerdo	15	17.05%
Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida		
Totalmente de acuerdo	33	7.50%
De acuerdo	44	50%
Totalmente en desacuerdo	11	12.50%
Total	**88**	**100%**

Nota: Evidencia los datos tomados, el nivel de funcionalidad que tienen los adultos mayores.

En la categoría Competencia personal, se muestra que 47.73% de los participantes están de acuerdo con que se las arreglan de una manera u otra y el 32.95% están totalmente de acuerdo. Esta percepción de cómo ven las circunstancias hostiles denota las estrategias resolutivas que encuentran para evitar desbordar un malestar. La creación de condiciones favorables, tanto en términos físicos como sociales, resulta crucial para permitir que las personas mayores continúen participando en actividades significativas, mejorando así la probabilidad de envejecer activamente y ser partícipe de situaciones sociales, a pesar de los desafíos que conlleva el envejecimiento. (Pinilla Cárdenas et al., 2022)

En cuanto a la sensación de orgullo acerca de las cosas que han logrado al menos 56.82% se sienten satisfechos. Con respecto a su consideración acerca del manejo de muchas situaciones a la vez, el 62.50% de adultos mayores consideran que sí, mientras que solo 17.05% mencionan que no. No obstante, el 55.68% de los participantes se consideran resueltos y decididos. Petretto et al. (2016) sostiene que el envejecimiento activo es un proceso el cual fomenta y mantiene la capacidad funcional del adulto mayor en pro del bienestar de la etapa de envejecimiento, por lo que cabe destacar que envejecer de manera activa no es sinónimo de envejecer sin enfermedades, sino más bien, adquirir prácticas que permitan lograr el máximo bienestar por medio del autocuidado que requiere una alimentación saludable, adecuada higiene personal, sueño suficiente y reparador, ejercicio físico de forma periódica, participar de actividades sociales/culturales adaptadas a su realidad, este proceso es una constante adaptación a los cambios físicos, sociales y mentales a lo largo del ciclo de vida.

Tabla 3 *Resiliencia social y envejecimiento activo*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Aceptación de uno mismo y la vida		
En general, me tomo las cosas con calma		
Totalmente de acuerdo	24	27.27%
De acuerdo	54	61.36%
Totalmente en desacuerdo	10	11.36%
Apoyo afectivo, bienestar personal y Emocional		
En qué medida recibe muestras de amor y afecto		
No frecuente	16	18.18%
Poco frecuente	41	46.59%
Frecuente	18	20.45%
Muy frecuente	13	14.77%
Control de salud y autonomía personal		
Con qué regularidad acude a las visitas establecidas por el médico		
No frecuente	8	9.09%
Poco frecuente	62	70.45%
Frecuente	14	15.91%
Muy frecuente	4	4.55%
Siente seguridad yendo solo/a por la calle		
No frecuente	21	23.86%
Poco frecuente	49	55.68%
Frecuente	6	6.82%
Muy frecuente	12	13.64%
Actitud prosocial		
Con qué frecuencia asiste a actividades sociales y recreacionales del adulto mayor		
No frecuente	39	44.32%
Poco frecuente	39	44.32%
Frecuente	9	10.23%
Muy frecuente	1	1.14%
En qué medida se siente satisfecho/a con su estado de salud		
No frecuente	15	17.05%
Poco frecuente	53	60.23%
Frecuente	16	18.18%
Muy frecuente	4	4.55%
Total	**88**	**100%**

Nota: Los datos tomados del impacto de resiliencia que tienen los adultos mayores en un envejecimiento activo.

El 44.32% de los participantes están de acuerdo que la seguridad en sí mismos los ayuda en los momentos difíciles, a diferencia del 17.05% los cuales están totalmente en desacuerdo. Sin embargo, el 50% de adultos mayores encuentran una salida en situaciones difíciles. En las zonas rurales, esto implica el fortalecimiento de la dinámica comunitaria y la promoción de redes de apoyo locales que faciliten la participación activa y el bienestar de las personas adultas mayores, respondiendo

a las necesidades que sobrevienen en esta etapa de vida, siendo ideales para prevenir situaciones discapacitantes (Serna, 2020).

En la categoría actitud prosocial un 88.64% de los adultos mayores, mencionan que no asisten a actividades sociales y recreativas, afectando al desarrollo de habilidades sociales, lo cual incrementa su deterioro a nivel físico y cognitivo. Además, se identificó que 60.23% de este grupo de adultos mayores no se sienten satisfechos con su estado de salud, lo que disminuye su envejecimiento activo y por ende su calidad de vida.

Gómez (2021) afirma que la resiliencia se entiende como el elemento central, para potenciar la capacidad de adaptación, además implica la posibilidad de enfrentar un proceso de superación; donde los obstáculos inherentes a eventos adversos se convierten en estímulos para el desarrollo del individuo, destacando el papel crucial del esfuerzo y la determinación de la persona afectada en la construcción de una trayectoria ascendente hacia la recuperación. En esta investigación se ha evidenciado que este grupo de adultos mayores cuentan con recursos resilientes, pues los resultados obtenidos en la categoría competencia personal, se muestra lo esperable para una etapa de envejecimiento, en la cual se constató la existencia de la estructura de funcionalidad, adaptabilidad y flexibilidad mental; esto no quiere decir que no enfrentan desafíos, más bien, han desarrollado herramientas de afrontamiento que les permiten superar las adversidades.

Unigarro (2023) señala que la resiliencia es una compleja interacción entre factores de riesgo y factores protectores. Los factores que forman parte de la resiliencia social de las personas son la autoconfianza, autoestima, redes de apoyo, personas y lugares que brinden contención emocional y una visión optimista ante las circunstancias desfavorables de la vida. En comparación con esta investigación en la categoría de apoyo afectivo, bienestar personal y emocional, se evidenció que desde su perspectiva el 42.05% de los adultos mayores, no experimentan emociones positivas como la esperanza, el optimismo, entre otros. Sin embargo, el 46.59% aseguran que reciben muestras de amor y afecto de sus redes de apoyo familiares.

Asimismo, Unigarro (2023) afirma que los factores obstaculizadores de resiliencia son la falta de redes de apoyo tanto a nivel familiar y socioeconómico, carencia de objetivos de vida alentadores y exclusión. En este grupo de adultos mayores se evidencia una presencia familiar en un 46.59% considerados como un apoyo directo a su etapa de envejecimiento; en contraste los niveles socioeconómicos como la inequidad de distribución de los bonos de desarrollo humano, seguro campesino, acceso a servicios de atención primaria, vulneran su derecho a una vida digna, generando insatisfacción en un

72.73% siendo un condicionante que limita construir objetivos de vida alentadores que mejoren su envejecimiento activo.

4. Conclusiones

La incidencia de la resiliencia en el envejecimiento activo de los adultos mayores, ha resaltado la importancia de la misma, se la ha identificado en una muestra de 88 adultos mayores pertenecientes a un contexto de ruralidad muestran una tendencia a la resiliencia social en algunas categorías como competencia personal y aceptación de uno mismo y la vida. Sin embargo, en relación a las categorías: apoyo afectivo, bienestar personal y emocional, control de salud y autonomía personal, y actitud prosocial, se resalta que su resiliencia disminuye.

El envejecimiento activo es un proceso el cual fomenta y mantiene la capacidad funcional del adulto mayor en pro del bienestar de la etapa de envejecimiento, por lo que cabe destacar que envejecer de manera activa no es sinónimo de envejecer sin enfermedades, sino más bien, adquirir prácticas que permitan lograr el máximo bienestar por medio del autocuidado. En la investigación se evidencia la percepción de los adultos mayores en cuanto a su envejecimiento, el cual da como resultado que es poco activo, he aquí el rol del trabajador/a social para fomentar la participación activa de los adultos mayores en actividades propias de su realidad.

En ocasiones los adultos mayores emplean su tiempo en actividades propias relacionadas a la ruralidad, sin embargo, quienes por enfermedad o deterioro a nivel físico y mental no cuentan con este tipo de actividades, tienden a evitar la modificación de rutinas y participar en actividades sociales, puesto que tienen dificultades para asumir cambios significativos.

Es responsabilidad del profesional de Trabajo Social, restituir los derechos, de este grupo de atención prioritaria, puesto que se ven limitados a ser beneficiarios de las políticas públicas, políticas sociales y servicios de salud, las cuales están encargados de responder a las necesidades que sobrevienen en esta etapa de adultez mayor y prevenir situaciones discapacitantes; por otra parte, el adulto mayor requiere adoptar estilos de vida saludables, siendo indispensable contar con entornos favorables que mejoren su condición económica, además de identificar factores psicosociales que favorezcan a mejorar su calidad de vida.

El Trabajador Social desde sus conocimientos epistemológicos, teóricos, metodológicos y prácticos, brinda un aporte significativo al afrontamiento de situaciones de crisis por las que atraviesan los Adultos Mayores en lo concerniente a sus procesos de envejecimiento. Por ello se ha destacado que la intervención del profesional es esencial en los procesos resilientes de este grupo etario, puesto que es un transformador, guía y acompañante

del cambio a nivel individual, familiar y comunitario a través de sus estrategias y la implementación de recursos tanto internos como externos los cuales permiten afrontar las situaciones adversas que atraviesan los Adultos Mayores, además la clave de que el profesional esté altamente capacitado en temas de resiliencia social permitirá devolver la autonomía a cada individuo.

Referencias Bibliográficas

Cambero, S., y Baigorri Agoiz, A. (2019). Envejecimiento activo y ciudadanía senior. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales, 59-87. https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299

Gómez, M. (2021). Resiliencia y Envejecimiento. 2(2). Universidad Almeria, España http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/496/4962078006/index.html

López, J., y Ugarte, A. (2021). Percepción de las relaciones familiares y nivel de resiliencia en el adulto mayor: un estudio descriptivo-comparativo. Scielo. https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/s1134-928x2021000200006

Monreal, P., del Valle Gómez, A., y Ferrer, B. S. (2009, diciembre). Los Grandes Olvidados: Las Personas Mayores en el Entorno Rural. Psychosocial Interventionvol.18(03). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132- 05592009000300007

Ortiz, E., Forero, L., Clavijo, L., y Polanco, M. (2021). Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica. https://doi.org/https://doi.org/10.15332/22563067.7117

Organización Mundial de la Salud. (2022, octubre 01). Envejecimiento y salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health

Petretto, D., Pili, R., Gaviano, L., Gaviano, L., y Zuddas, C. (2016). Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales. 54(4). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.regg.2015.10.003

Pinilla Cárdenas, M. A., Ortiz Alvarez, M. A., y Suárez Escudero, J. C. (2022). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. scielo.org.co, 37(2). https://doi.org/https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971

Quintana, Martín, Ramos, Alemán, y Castellano Díaz, R. (2020). Escala de envejecimiento activo. Dialnet. https://doi.org/10.7179/PSRI_2021.37.06

Sánchez Teruel, D., y Robles Bello, M. A. (15 de octubre de 2014). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión

en español. https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf

Serna, G. V. (2020). Envejecimiento activo en el medio rural y el papel del asociacionismo. Un estudio de investigación cualitativa. http://uvadoc.uva.es/handle/10324/42659

Unigarro, A. (2023). Resiliencia de los Adultos Mayores institucionalizados en Cuenca. Cuenca – Ecuador. https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/12764/1/18291.pdf

Yarenis, M. L. (2023). Envejecimiento en espacios rurales. Expresiones de vulnerabilidad social en entornos comunitarios del oriente de Cuba. Scielo, 28(113). https://doi.org/https://doi.org/10.22185/24487147.2022.113.21